



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

생활과학박사학위논문

패션 테라피 기제 연구를 통한
프로토콜 개발

2018 년 2 월

서울대학교 대학원

의류학과

이 새 은

초 록

외적인 아름다움을 추구하는 외모지상주의가 팽배해지고 사회적 비교에 의해 자신을 부정적으로 바라보게 되었으며 이에 따라 자존감이 손상되고 우울증과 심각한 경우 대인기피까지 발생하게 되었다. 패션도 패션을 활용한 사회적 인간행동이며, 제2의 피부로 항상 공존하는 현실이기 때문에 패션이 테라피 도구로 사용가능하지만 패션의 부정적인 측면(강박감, 충동 구매)에 대한 연구만 치중된 양상을 보이고 있다. 그러나 최근에는 extreme makeover(미국), what not to wear(영국), let미인(美人)(한국)과 같은 TV 프로그램에서 패션을 테라피 수단으로 하여 개인의 자존감 향상과 사회적 수용증대, 주관적 안녕감 향상 등 문제 해결 사례가 제시되고 있다. 또한 최근 정신적 건강을 회복하는 방법으로 다양한 치료가 등장(음악치료, 미술치료, 놀이치료 등)함에 따라 패션을 치료로 접근할 필요성이 대두되었다. 따라서 본 연구에서는 패션을 치유로써 그 효용성을 살펴봄, 패션 산업의 사회적 책임 증대와 패션테라피 관련 전문 영역 개발로 새로운 직무를 창출하는 기회를 제안하고자 하며 이를 통해 패션의 사회적 가치에 대해 다시 한번 부각시키고자 한다.

패션테라피에 대한 선행연구가 부족하여, 이론적 기저를 구축하기 위해 유사 연구들을 탐색하여 패션테라피 시스템 모형을 제안하였다. 특히, 사회학 이론에서 연극학적 이론(Dramaturgical Theory), 상징적 상호작용론(Symbolic Interaction), 상호결정론(Reciprocal Determinism)을 기반으로 사회학 입장에서 패션테라피 치료 기제를 유추하였다. 또한, 상담심리 이론에서 인지행동주의(Cognitive Behavior Therapy), 인간중심 치료

(Person-centeredness Therapy), 대상관계이론(Object Relations Theory)을 기반으로 패션테라피 치료 기제를 유추하였다. 문헌 연구를 통해 제안된 패션 테라피 시스템 모형을 확인하기 위하여 우울과 불안 등 심리적 괴로움을 겪는 여성 5명을 대상으로 패션테라피 프로그램을 실시하였다. 7주간 패션테라피 프로그램을 진행하였으며, 진행 전, 진행 중, 진행 후, 1개월 후, 3개월 후, 각각 양적 측정과 질적 인터뷰를 수행하였다. 인터뷰된 내용은 현상학적 질적분석을 기반으로 분석을 하였으며, 그 결과는 다음과 같다.

패션테라피로 치료 가능한 스트레스 요인으로 크게 개인적 요인과 사회적 요인으로 나타났다. 개인적 요인은 신체적 문제, 가족 관계 문제, 미에 대한 갈망으로 하위 차원이 나타났으며, 사회적 요인은 사회적 비교와 억압이 하위 차원으로 나타났다. 또한 스트레스에 의한 증상으로는 타인 지향성, 대인관계 기피, 낮은 자기 통제력의 낮은 자존감과 우울과 불안의 부정적 정서와 높은 기준과 용납과 수용 불가의 경직된 사고로 나타났다. 패션테라피의 치유 기제로는 전문가의 장려와 긍정적 피드백의 장려, 타인지향성의 시각변화와 자기 성찰 및 낮아진 기준의 인지변화유도, 자기 찾기와 꾸밈의 자기표현이 도출되었다. 또한 이러한 기제에 의한 즉각적인 반응으로는 시각변화, 환경지배, 동기부여, 카타르시스 경험이 나타났다. 패션테라피에 의한 효과로는 크게 정서적, 인지적, 사회적, 행동적 변화의 4가지로 파악되었다. 긍정적 정서와 성취감 등의 정서적 변화, 자기개념 정립과 자존감 향상, 시야 확대 및 타영역으로의 자신감 확대의 인지적 변화, 대인관계의 편안함과 대인관계 기술 향상의 사회적 변화, 패션 아이템의 도전과 쇼핑까지 행동화를 시행하는 행동적 변화로 나타났다. 또한, 실행된 패션 테라피 프로그램을 기반으로 의뢰, 친밀감 형성, 평가 및 관찰, 목적 및 전략, 실행, 평가의 6단계의 패션테라피 프로토콜을 제안하였다.

본 연구를 통해서 기존에 등한시 되었던 패션테라피의 긍정적인 측면에 대해 실증적으로 검증하였고, 패션을 상담치료 이론에 접목 가능한 치료 도구임을 확인 할 수 있는 결과였다. 본 연구를 통해 심리치료, 예술치료와 의류학의 학제간 연구로 의류학 연구의 시야를 좀 더 넓힐 수 있도록 하였다. 또한, 패션테라피의 지지 이론 제안으로 패션 테라피 연구의 기초를 마련하였으며, 패션테라피의 시스템 모형 제안으로 후속연구의 기반이 될 수 있도록 한 학문적 의의를 지닌다. 또한, 다음과 같은 실무적 의의를 지니는데, 패션테라피스트라는 직무 가능성을 제안하였으며, 패션테라피스트가 실전에서 사용 가능한 프로토콜과 양식을 제안하였다. 또한 패션 기업이 패션테라피를 마케팅 전략으로 사용한다면 브랜드 진정성을 높이는데 기여할 수 있을 것이며, 패션산업의 부정적인 이미지를 탈피하는데 도움을 줄 수 있을 것이다.

한계와 후속연구를 위한 제안은 다음과 같다. 본 연구를 진행하면서 대상자 모집의 어려움으로 5명만 참여하였다. 따라서 후속 연구에서는 장시간을 할애하여 모집할 필요성이 있다. 또한, 패션테라피의 각각 하위 영역별로 그 효과를 살펴보지 못하였으므로 후속연구에서 이에 대한 탐색을 할 필요성이 있다. 그리고 실제로 패션테라피스트가 존재하지 않아 진행의 어려움이 많았으므로, 향후 패션테라피를 수행하기 전 상담치료 지식 축적의 노력 등 신중을 기해 진행해야 할 것이다. 마지막으로 본 연구는 부정적인 측면의 개선에 대하여 초점을 맞춘 것으로 향후 일반인을 대상으로 하는 긍정심리학적 접근에서의 패션테라피를 시행한다면 패션테라피의 적용 다변화에 도움을 줄 수 있을 것이다.

주요어 : 패션테라피, 연극학적 이론, 상징적 상호작용론, 상호결정론, 인지행동치료, 인간중심치료, 대상관계이론, 패션테라피 프로토콜

학 번 : 2009-31044

목 차

제 1 장 서론.....	1
제 1 절 연구의 필요성 및 의의.....	1
제 2 절 연구의 목적.....	5
제 2 장 패션테라피 모델 구축을 위한 문헌 연구.....	7
제 1 절 패션테라피의 개념.....	7
1. 테라피와 예술테라피의 개념.....	8
2. 패션의 테라피로써의 가능성.....	11
3. 패션테라피의 개념.....	13
4. 패션테라피의 필요성.....	17
5. 패션테라피의 영역 및 정의.....	19
제 2 절 스트레스 요인.....	22
1. 개인적 요인.....	22
2. 사회문화적 요인.....	24
3. 패션테라피로 치료 가능한 스트레스 요인 추출.....	27
제 3 절 패션테라피 중재.....	29
1. 패션테라피 메커니즘을 위한 사회학 이론.....	29
2. 패션테라피 메커니즘을 위한 심리치료 이론.....	39
3. 패션테라피 진단.....	54
4. 패션테라피의 종류.....	56
5. 패션테라피 프로토콜.....	59
6. 패션테라피의 역할, 자질 및 윤리적 문제.....	61
제 4 절 패션테라피 효과.....	67
1. 심리적 효과.....	67
2. 정서적 효과.....	69
3. 사회 및 행동 적응 효과.....	71
4. 패션테라피 처치와 하위 영역별 효과.....	73
5. 패션테라피 시스템 모형 제안.....	78

제 3 장 패션테라피 실증적 고찰을 위한 연구문제 및 모형	80
제 1 절 연구 문제	80
제 2 절 연구 방법 및 절차	81
1. 연구 설계	81
2. 연구 대상	82
3. 연구 절차	85
4. 패션테라피 강습 과정 및 내용	89
5. 분석 방법	93
제 4 장 패션테라피 실증적 고찰의 연구결과	96
제 1 절 패션테라피 관련 스트레스 요인 및 증상	96
1. 스트레스 요인	96
2. 증상	104
제 2 절 패션테라피 기제 및 효과	109
1. 패션테라피의 기제	109
2. 패션테라피에 대한 반응	117
3. 패션테라피 효과의 질적 분석	125
4. 패션테라피 효과의 양적 분석	146
5. 결론 및 수정된 패션테라피 시스템 모델 제안	150
제 3 절 패션테라피 프로토콜	154
1. 패션테라피 프로토콜 실행	154
2. 패션테라피 프로토콜 제안	157
제 5 장 논의 및 제언	163
제 1 절 연구 결과의 요약	163
1. 연구의 배경과 설계	163
2. 연구 결과	164
제 2 절 연구의 시사점	167
1. 학계를 위한 시사점	167
2. 기업을 위한 시사점	170
제 3 절 연구의 제한점 및 후속 연구 제언	172

참고문헌	175
APPENDIX.....	194
Abstract.....	205

표 목차

[표 1]	49
[표 2]	65
[표 3]	77
[표 4]	82
[표 5]	87
[표 6]	92
[표 7]	108
[표 8]	116
[표 9]	124
[표 10]	128
[표 11]	129
[표 12]	145
[표 13]	148
[표 14]	148
[표 15]	149
[표 16]	156

그림 목차

[그림 1]	16
[그림 2]	16
[그림 3]	38
[그림 4]	42
[그림 5]	48
[그림 6]	51
[그림 7]	58
[그림 8]	79
[그림 9]	84
[그림 10]	91
[그림 11]	153
[그림 12]	162

제 1 장 서 론

제 1 절 연구의 필요성 및 의의

현대 사회는 사회적, 문화적으로 발달을 이뤘지만 이 시대를 흔히 우울의 시대, 불안의 시대, 심지어 소외의 시대라고 한다. 인간소외현상, 물질만능주의, 가족 해체, 빈부격차, 도덕적 불감증 등 다양한 스트레스에 의해 심리적·정신적 문제로 고통 받는 이들이 늘어가고 있는 상황이다. 심지어 심리장애, 정서장애, 대인관계 장애, 일탈행동이라는 말이 낯설지 않을 정도이다.

또한, 매스미디어의 발달로 외적인 아름다움을 추구하는 외모지상주의가 팽배해지면서 사회의 이상적 미에 자신이 근접하지 않을 때 발생하는 정신적인 고통도 증가하는 추세이다. 사람들은 자신의 외모를 판단하는데 있어서 타인과 비교(social comparison)를 하게 되며, 이러한 비교에 의해 자신을 부정적인 시각으로 바라보기도 한다. 이로 인해 자아 존중감이 손상되고 우울증이 유발되어 심각한 경우에는 사회에 나아가지 않는 대인기피까지 하게 된다. 우울증 등의 정신적 질병에 대해 약물 치료가 효율적인 효과를 가져오기는 하지만 개인의 자아상에 대한 문제 요인들을 해결하기 위해서는 심리적인 치료가 병행되어야 할 것이다. 최근 정신적인 건강을 회복하는 방법으로 다양한 심리치료가 등장하였으며 음악치료(music therapy), 무용치료(dance therapy), 미술치료(art therapy), 향기치료(aroma therapy) 등 다양한 형태로 계속 발전하고

있는 추세이다. 더군다나 예술 분야 뿐만 아니라 가정학 분야에서도 놀이를 하나의 치료(play therapy) 수단으로 사용하고 있다(Bang, 2009). 따라서 의류학 분야에서도 이와 같은 현상에 발맞춰 접근할 필요성이 있다.

본 연구는 심리치료의 한 방법으로 패션테라피의 유용성을 주장하고자 한다. 우울증, 불안증 등 심리적 손상, 정신적 질병을 앓고 사회관계를 기피하고 있는 사람들을 대상으로 패션을 통하여 일시적인 기쁨이 아니라 사회 적응 및 재사회화로의 가능성을 살펴보고자 한다. 패션이 테라피 도구로 사용 가능한 이유는 패션을 활용한 행동이 사회적 인간 행동이기 때문이다. 또한, 의류 착용이나 외모관리 행위는 누구에게나 제2의 피부로 항상 공존하는 현실이며, 미적 경험과 직접적인 관련을 맺고 있기 때문이다. 그러므로 패션을 도구로 하여 패션을 경험하도록 하고, 패션과 타인과의 다양한 관계를 맺어가면서 변화를 도와주는 것이다. 또한, 지금까지 패션 사회심리 연구 대부분이 패션의 긍정적 영향은 간과한 채, 강박감, 소외감, 신체 만족 저하, 부정적 신체 이미지 등 부정적 영향에 치중된 연구 양상을 보였다(e.g. Gapinski, Brownell & LaFrance 2003; Irving, 1990). 소비자에 패션이 미치는 영향을 다룬 연구 역시 패션의 부정적 영향(충동 구매, 상실감, 과시적 소비 등)에 주목하고 있는 현실이다(e.g. Hafstrom, Chae & Chung, 1992; 최선형, 2003). 하지만 실제로는 다수의 소비자들이 일상 생활에서 자아 존중감 향상, 자기 효능감, 자기 만족 등 패션의 긍정적인 효과를 체험하고 있다(Wood-Barcalow, Tylka, & Augustus-Horvath, 2010). 또한, 최근에는 extreme makeover(미국)(Schultz, 2002), what not to wear(영국)(Hakami, 2003), let미인(美人)(한국)(박현우, 2011)과 같은 TV 프로그램에서 패션을 테라피 수단으로 하여 개인의 자존감 향상, 사회적 수용(social acceptance) 증대, 주관적 안녕감(subjective well-being) 향상 등의 문제 해결 사례가

제시되고 있다. 그러므로 패션 행동의 긍정적 측면인 테라피 효과를 강조하여 패션 소비를 바라보는 시각의 변화를 꾀해야 할 것이다(Masuch & Hefferon, 2014).

패션테라피 선행연구에서 패션테라피가 정신병리학적 이상 소견자의 공황장애나, 우울감, 스트레스 해소 등 해결에도 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(Graham & Kligman, 1984; Ji, 2012; Sharma & Black, 2001; 윤상훈 & 이해은, 2012; 허정록 & 김선형, 2012). 또한 몇몇 선행연구에서 패션의 테라피적 기능이 인정되고 있으나(Shin & Lee, 1999, 2000; Dubler & Gurel, 1984; Horn & Gurel, 1981; Kim & Lee, 1999; Thompson, 1962), 학계에서는 이에 대한 학문적 위상이 미비하며 체계적인 연구가 이뤄지고 있지 않은 현실이다. 현재 향기, 요리 등 주요한 테라피가 아닌 비주류의 다양한 테라피 연구마저도 활발히 진행되고 있지만 패션테라피 연구는 1950~60년대에 중점적으로 이루어졌고, 이후 몇몇 연구만이 수행되어온 상황이다. 기존 선행 연구의 경우, 연구 대상 역시 정신 병리학적 이상 소견자에 국한되어 있어(윤상훈 & 이해은, 2012; Ji, 2012; Shin & lee, 2000), 질병으로 진단되지는 않았으나 다양한 심리적 문제로 고통받는 현대인에게 치유 필요성이 요구되는 오늘날, 테라피 적용 대상에 대한 확대가 필요한 시점이다. 이와 더불어, 패션의 테라피 기능에 대해 다룬 선행 연구가 일부 존재하나 외모 관리 행동 방법에 대한 편중된 양상을 보여(Yoh, 2015). 패션 테라피 수행을 위한 진단 및 메커니즘과 프로토콜에 대한 체계적인 정립이 필요하다.

따라서, 병리적이지 않지만 심리적 문제로 고통 받는 사람들을 대상으로 패션테라피의 효과와 그 메커니즘을 탐색하고자 한다. 기존의 패션테라피 연구 대상을 확대함으로써 패션테라피의 효과에 대한 타당성을 확보하고 체계적인 메커니즘을 제안함으로써 향후 패션테라피 연구의 기초가 되도록

한다. 더불어, 최근 웰빙과 심리적 안정에 대한 인식이 확산되고 있으며 이에 대한 소비자의 요구가 부상하고 있다(Cho, 2017; Kim 2017). 그러므로 연구로만 끝날 것이 아니라 실제로 활용할 수 있는 패션테라피 진단과 중재의 프로토콜을 제안한다면 소비자의 웰빙과 심리적 안정에도 기여할 수 있을 것이다. 따라서, 심리치료학, 사회학 및 예술치료학을 기반으로 패션테라피 프로토콜을 탐색하며, 실제 적용 가능하고 사회가치를 도모할 수 있는 패션테라피의 프로토콜 모델을 제안하고자 한다.

본 연구를 통해 패션테라피 연구를 재조명하고, 간과되었던 패션의 사회적 가치를 다시 한번 살펴보는 계기가 될 것이다. 이는 기업의 사회적 책임을 수행하는 데에 기여할 뿐만 아니라 궁극적으로 소비자 복지에 기여할 수 있을 것이라 판단된다.

제 2 절 연구의 목적

본 연구의 목적은 다음과 같다.

첫째, 패션테라피 연구의 효용성을 재조명한다.

패션의 테라피 효과가 현실에서 입증되고 있는 상황에서(Horn & Gurel, 1981), 패션이 개인의 인지 · 정서 · 행동에 긍정적 영향력을 미친다는 연구를 통해 패션의 부정적 기능에 대해 집중한 온 학계에 새로운 연구 시각을 제공 할 필요성이 있다. 따라서 본 연구에서는 사회학, 심리치료학 및 예술 치료학의 이론을 살피고 이를 통해 패션테라피의 메커니즘과 프로토콜을 수립하자 한다. 또한 향후 패션테라피 연구 영역의 확대와 참여 대상 다변화를 모색하고, 신뢰성과 타당성을 확보할 수 있도록 패션테라피의 연구 기초에 도움을 주고자 한다.

둘째, 패션의 사회적 가치 증진을 도모한다.

기존 선행 연구들은 패션이 사회에 미치는 부정적 영향력에 치중하였으며, (Weinberger & Cash, 1982) 문제의 해결 방안보다는 문제를 열거하는데 중점을 두었다. 하지만 본 연구에서는 패션을 통해 우울감 및 대인기피 등 개인의 심리·정서·행동적 문제를 치유하고 나아가 사회 적응력 향상 방안을 제안하고자 한다. 패션테라피의 실제 적용 및 결과 분석을 통해 사회적

해악으로써의 의미에서 벗어나, 사회적 가치를 증진시키는 학문으로써의 패션의 미래를 모색하고자 한다.

셋째, 패션 산업의 사회적 책임 증대와 패션테라피 관련 전문 영역 개발로 새로운 직무 창출의 기회를 제안한다.

노동과 환경 문제 등 패션 산업의 사회적 책임이 이슈가 되고 있는 상황에서, 패션 산업의 사회적 책임 이행을 위한 대안적 프로그램에 기업의 관심 증대되고 있다. 그러나, 실제 소비자의 관심 유발 및 삶의 질 향상을 도모하는 프로그램은 미약한 상황이다. 그러므로 패션테라피 프로토콜을 기반으로 패션기업의 새로운 직무 창출을 제안하고자 한다. 이는 본 연구를 통해 제안된 패션테라피스트라는 새로운 전문 영역 개발과 동시에 패션기업의 사회적 책임을 수행 가능하도록 하여 패션산업의 사회적 정의 확립에 도움을 주고자 한다.

제 2 장 패션테라피 모델 구축을 위한 문헌연구

본 장에서는 패션테라피의 정립과 메커니즘의 기제 및 모델 도출을 위해 기존 선행연구를 살펴본다. 패션테라피의 개념을 살펴보고 정의를 내린 후, 사회학과 심리치료학에서 접목 가능한 이론을 살펴본다. 사회학 이론은 패션테라피의 기제에 관계 중심 관점을 제안해주며, 심리치료학 이론은 패션테라피 기제의 개인 중심 관점을 제안해 줄 것으로 판단된다. 이를 기반으로 패션테라피 접목 가능한 기제를 추출하고자 하며, 이와 더불어 패션테라피 메커니즘을 위한 스트레스 요인과 효과에 대해서도 살펴본다.

제 1 절 패션테라피의 개념

본 절에서는 패션테라피의 개념을 정립하기 위해 기존의 심리치료와 예술테라피를 살펴본다. 또한 패션테라피의 선행연구와 유사 연구를 기반으로 하여 패션이 테라피로서의 가능성과 패션테라피의 필요성, 하위 영역을 탐색하고 및 본 연구를 위한 정의를 내린다.

1. 테라피와 예술테라피의 개념

'테라피'에 대한 정의는 매우 명확하다. 정신적이나 신체적 질병에 관하여 약이나 수술을 사용하지 않는 처치(Therapy, n.d.)로 정의된다. 또한 테라피의 기본개념은 '마음'에 관심을 두는 것으로, 환경을 바꾸려 하지 않고 마음을 바꾸려 하는 것이다. 즉 기본 구조는 인간의 문제를 이해하고 심리적인 기제의 변화를 꾀함으로써 궁극적인 문제해결을 지향하는 것이다(Ju, 2010). Strupp (1963)은 상담의뢰자들의 증상을 감소시키며 동시에 인간으로서 충분히 자신의 역할을 수행해 나가고, 자기에 대한 이해와 강점과 약점에 대해 모두 수용하도록 하며, 인간관계의 만족과 지속을 유지해나갈 수 있도록 하는 것이 테라피라고 하였다(as cited in Lambert, 2013). Won & Kwon(2000)은 물리적 수단을 통해서 정신 장애를 치료하는 것이라 정의하면서 음악치료, 미술치료, 사이코드라마, 작업치료, 의상치료, 운동치료 등 다양한 방법들을 소개하였다.

이와 함께 Ulman(1961)은 테라피는 인간 장애의 변화에 대하여 목적이나 소망을 포함하는 것이라고 정의하면서 좋은 방향으로의 변화를 돕기 위해 테라피 과정이 디자인되어야 하며, 그 자체만으로도 오래 지속되도록 해야 한다고 주장하였다. 또한 효과적인 테라피 절차는 근본적이고 영구적인 변화가 나타나야 하며 단지 일시적으로 머리를 식혀주는 것과는 구별되어야 한다고 주장하였다(as cited in Dalley, 2008). 따라서 테라피는 다양한 물리적 수단을 활용하여 충분히 자신의 역할을 수행해나가면서 원활한 인간관계를 유지하도록 하는 것으로 총체적인 인간의 삶을 좋은 방향으로 변화를 돕는 처치라 할 수 있다.

또한 심리치료이기 위한 전제들이 존재하는데 Lambert (1992)는 메타

분석을 통해 다음과 같은 8가지 공통적인 요소를 파악하였다. 첫째, 치료는 치료적 관계, 상담과정, 목표를 성취하기 위한 과업 등에서 상담의뢰자의 관점이 반영된 것이어야 하며, 둘째, 치료는 원인을 설명하는 것이 아니라 변화에 초점을 두어야 한다는 것이다. 셋째, 상담의뢰자의 결점이나 병리가 아닌 강점이나 능력, 자원을 강조해야 하며, 넷째, 치료는 미래 지향적이어야 한다. 또한 다섯째, 상담자의 태도가 치료성가에 매우 중요하다. 여섯째, 상담의뢰자는 꼬리표 붙은 개인화가 아닌 인간으로서 대우받아야 하며, 일곱째, 성공적인 치료는 기술과는 상관없으며 치료적 관계와 더 상관이 많으며, 마지막으로 치료 방법은 상담의뢰자의 신념체계나 변화방법에 대해 상담의뢰자의 의견과 일치할 때 더 효과적이라는 것이다(Bertolino, 2005)

심리치료에서는 언어를 사용하여 상담의뢰자의 문제 진단과 치료를 하였지만, 예술테라피는 언어 외 비언어인 미술이나 음악, 무용 등을 예술을 활용하는 새로운 지평을 열어주었다. 이와 동시에, 예술테라피는 정신분석에서 말하는 치료 과정에서 상담의뢰자가 치료자에게 반응하는 '전이현상'에도 획기적인 역할을 하였다(Forestier, 2007/2013). 즉 테라피의 철학과 전제를 기반으로 예술이라는 효과적인 수단을 사용하는 것이다. 음악치료와 미술치료 등의 예술치료는 인간의 정신적, 심리적, 신체의 문제나 병을 약화하거나 치유하며 삶을 윤택하게 하는 목적지향적인 치료이다(Ebesutani & Kim, 2013). 예술치료연합(The National Coalition of Creative Arts Therapies Associations)¹에서는 예술 테라피의 목표를 '증상의 경감과 건강 및 웰빙 증진의 목적을 달성하기 위하여 예술형상과 창조적 과정을 이용

¹ The National Coalition of Creative Arts Therapies Associations: 예술치료분야에서의 가장 대표적인 기관으로 1979년 미국에서 창설됨. 현재 음악치료, 시치료, 무용치료, 드라마치료 등 여러 분야가 포함되어 있으며 다양한 학회와 연구를 활발히 진행하는 기관임

하여 신체적, 정서적, 인지적, 사회적 기능을 향상시키는 것'으로 제시하고 있다.

예술테라피는 인간의 정신세계에 관심이 많았던 19세기 말부터 20세기 초에 걸쳐 예술활동이 자연스럽게 정신치료가 진행되던 현장으로 그 영역을 넓히면서 시작된다. 특히 표현과 의사소통의 어려움을 가진 장애인에게 예술 본연의 기능은 효과적인 치료수단으로써 활용되기 시작하였다. 20세기 초 음악치료를 필두로 하여, 새로운 심리학적 모델로 과학적인 예술치료인 미술치료도 등장하였으며 점차 예술기법 전체인 미술, 음악, 춤, 연극, 문학 등 아우르는 다양한 분야의 예술치료가 출현하였다(Forestier, 2007/2013). 예술테라피는 심리치료의 기본에 창조와 표현이라는 차원이 더해져 그 치료 효과가 배가되고 있다. Forestier(2007/2013)는 경험론적 사실들을 바탕으로 상담의뢰자와 주변의 교감, 세상과의 관계 형성이 매우 중요함을 강조하면서, 예술테라피의 효과를 두 가지 방향으로 설명하였다. 즉 감상과 창작이다. 감상은 상담의뢰자가 예술 활동에 대한 수동적인 관찰자로서 참여하면서 예술의 미적 가치를 체감하는 방법으로 인간의 외부에서 내부로 향하는 것이다. 창작은 상담의뢰자가 예술 활동에 능동적이며 적극적인 주체자로 참여하면서 경험하는 것으로 인간의 내부에서 외부로 향하는 승화(catharsis)를 느끼도록 하는 치유방법이다.

따라서, 예술테라피처럼 패션도 비언어적인 도구를 활용하여 증상의 경감과 신체적, 정서적, 인지적, 사회적 기능을 향상시킬 수 있다. 패션도 감상과 창작을 통해 상담 의뢰자와의 교감과 전이현상으로 효과적인 치유가 가능하기 때문이다. 이에 패션을 하나의 심리적 치유 도구로 판단하고 패션을 테라피로써 살펴보고자 한다.

2. 패션의 테라피로서의 가능성

패션이 테라피로서의 가능성을 지니는지 파악하기 위해 패션의 기능과 심리적 치유 효과에 대하여 살펴보려고 한다.

이은영 (1997)에 따르면 패션의 기능을 크게 개인적인 기능과 사회적 기능으로 나누었다. 개인적인 기능은 자기 정체감의 형성, 메시지의 전달, 인정의 획득, 상황의 규정, 역할 수행의 다섯 가지 기능이다. 사회적 기능은 변화에 대한 적응력 증가, 성취동기 강화, 질서의 유지, 문화적 동질감 향상의 네 가지 기능이다. 이중 패션이 테라피로서 그 가능성을 지지할 수 있는 기능으로는 자기 정체감 형성, 메시지의 전달, 인정의 획득, 문화적 동질감의 향상, 변화에 대한 적응력 증가의 다섯 가지로 간주될 수 있다. 각각의 기능과 그 가능성에 대한 이유는 다음과 같다.

첫째, 자기 정체감 형성의 기능이다. 패션을 활용하여 상담의뢰자의 정체감을 새로이 만들어 줄 수 있다. 상담의뢰자는 자신에 대한 정체감이 약하게 형성되어 있거나 부정적으로 형성되어 있을 가능성이 높다. 따라서 패션테라피스트는 이러한 상담의뢰자의 정체감에 대한 진단을 내리고 정체감을 긍정적으로 형성할 수 있도록 패션 아이템을 활용한다. 패션을 활용하여 긍정적인 자기 정체감이 형성될 수 있도록 도와주는 것이다. 긍정적으로 형성된 자기 정체감은 자존감을 향상시키는데 매우 중요한 요인이므로 패션의 자기 정체감 형성 기능을 통해 패션의 테라피 가능성을 살펴볼 수 있다.

둘째, 메시지 전달의 기능이다. 패션 상징성을 활용하여 상담의뢰자가 원하는 이미지로 관찰자에게 전달한다. 상담의뢰자는 자신이 원하는 메시지가 존재할 수도 있고, 없을 수도 있다. 이때 패션테라피스트는 원하는 메시지가 존재하면 그에 적합한 패션테라피를 시행하여 메시지를 전달할 수 있도록 돕는다. 자기 정체감이 약하거나 자존감이 낮은 경우에는 원하는 메시지가 없는

경우가 있다. 이때, 패션테라피스트는 다양한 대화와 관찰을 통해서 상담의뢰자가 인지하지 못하지만 그 안에 내재된 욕구를 파악하여 메시지를 전달할 수 있도록 도와준다.

셋째, 인정 획득의 기능이다. 패션을 이용하여 긍정적인 메시지를 전달하고 주변으로부터 인정과 긍정적 피드백을 받게 된다. 주변으로부터 인정을 받게 되면 상담의뢰자는 점차 자신에 대한 개념을 긍정적으로 형성해 나갈 수 있고, 사회적 관계까지 개선될 수 있다.

넷째, 문화적 동질감의 향상 기능은 인정 획득 기능의 넓은 범위에 해당된다. 패션테라피스트가 상담의뢰자가 사회적 관계를 잘 맺지 못한다고 진단을 내릴 경우, 소속감과 문화적 동질감을 높일 수 있도록 패션테라피를 중재하도록 한다. 이를 통해 상담의뢰자의 문화적 동질감과 소속감이 향상된다. 향상된 동질감과 인정의 획득을 통해 상담의뢰자는 사회적 관계가 개선되고 사회적 자아도 향상될 것이다.

다섯째, 변화에 대한 적응력 증가 기능이다. 상담의뢰자가 패션테라피로 변화된 자신에 대해 자신감을 갖게 되면 환경이 변화하더라도 무난하게 적응하게 된다. 패션테라피로 인해 자기 개념이 형성되고 자존감이 향상되었기 때문이다. 따라서, 새로운 사회적 환경에 놓였을 경우나 새로운 문화적 환경에 놓여도 적응할 수 있게 된다.

따라서, 위에서 언급한 패션의 다섯 가지 기능에 의해 패션이 테라피로써 충분한 가능성을 지님을 확인할 수 있다.

3. 패션테라피의 개념

앞에서 패션에 대한 테라피로써의 가능성을 탐색하였다면, 더 나아가 패션을 테라피(fashion therapy)로 하여 탐색한 연구가 존재한다. 패션테라피는 여러 학자에 의해 정의되었듯이 '의복과 기타 인체에 부가되는 모든 요소들을 사용하여 외모를 개선함으로써 자기 가치를 회복하고 사회 재적응 등 정신 건강을 개선하는 심리치료 프로그램 중 하나'라고 정의할 수 있다(Horn & Gurel, 1981; Thomas, 1976). 이인자, 이경희 & 신효정(2001)의 경우, '의상을 통해 정신적·육체적으로 안정감을 증진시키고, 외모를 향상시켜 치료가 되도록 하는 심리치료방법 중의 하나'로 정의하였다. 특히, 여성의 경우 심적 고통을 해결하기 위해 레크레이션이나 옷 등의 비내구재에 돈을 지불하며(Dahal & Fertig, 2013), 의복이 자존감을 증가시킨다는 연구 등 유사 많은 선행연구를 바탕으로 패션의 치료적 효과가 존재함을 파악할 수 있다(Dubler & Gurel, 1984; Horn & Gurel, 1981; Shin & Lee, 1999, 2000; Thompson, 1962). 또한 실제로도 다수의 소비자들이 일상 생활에서 자아 존중감, 자아 효능감, 자기 만족 등이 증가하는 패션테라피를 체험하고 있음에도 불구하고 1950-60년대 이후 몇몇 연구만이 수행되어 왔으며 현재 그리 많지 않은 실정이다.

초기의 패션테라피 연구는 1959년 미국 California Napa 주립병원에서 여자환자를 대상으로 처음 시행되었고, 패션테라피를 통한 환자의 증상이 호전되는 효과가 입증되었다(그림1, 그림2). 그 후 Callis (1982)는 정신분열증 환자를 대상으로 자세, 피부관리, 헤어스타일, 화장, 의복과 액세서리 착용 등에 관한 9주 동안 외모관리 프로그램을 실행하여, 환자들의 신체만족도와 자기 개념이 향상되는 효과를 확인하였으며 사회 복귀까지 돕는

장기적 효과를 입증하였다. Mulready & Lamb(1985)의 연구에서 유방암 환자들을 대상으로 미용 테라피 연구를 진행하였다. 화학적 약물 치료에 의해 외모가 손상된 유방암환자들은 그로 인해 우울증이 증가되고 오히려 치료까지 거부하는 악순환이 계속되는 상태에 놓이게 된다. 따라서 부정적 외모에 대해 미용 테라피를 시행 후, 자아 개념과 자아 정체성을 증가시키는데 도움이 되는 것을 확인하였다. 이후 몇몇 연구가 진행되었지만(Callis, 1982; Cash, 1981, 1985; Horn & Gurel, 1981) 크게 그 명맥이 유지되지 않았다. 소외된 사람들의 사회재활을 위한 패션테라피의 필요성이 Yoder & Morgado(1985)에 의해 거듭 지지되고 있음에도 불구하고 이에 대한 연구가 미미한 상황이다.

국내에서는 이인자(1984)가 최초로 의복을 치료 도구로 하여서 패션테라피를 연구하였는데 정상인과 정신장애자의 의복 흥미와 욕구간의 관계에 대한 연구를 시작으로 입원환자의 의복 욕구를 규명하는 연구를 진행하였다(신현영, 1987). 이후 지속적인 패션테라피 연구를 수행하여 Shin & Lee(2000)가 정신장애자를 대상으로 의복과 액세서리, 화장법, 손톱관리, 헤어 스타일 등의 패션테라피 연구를 진행하였다. 그 결과 부정적 자아이미지가 개선되었으며 자기 존중감이 향상 되었고, 부정적 정서가 감소하였으며 장기적으로 사회적응력을 향상시키는데 기여함을 밝혀 패션테라피의 효과를 입증하였다. 또한, 이인자는 다양한 연구를 통해 정신장애자의 자기 존중감 향상과 치료를 돕고 재발 방지에 대한 외모 향상 프로그램을 제안하였다. 이와 더불어, Yu & Son(2010)은 패션테라피 프로그램을 개발하여 그 효능을 밝혔는데, 우울증, 불안, 강박 등의 증상에 따른 선호 컬러와 질감, 디자인을 파악하여 패션테라피 프로그램의 기반을 제시하였다. 이외에도 컬러 테라피 연구(Ryu & Sung, 2008), 의복과 감성, 정신적 우울 증에 대해

밝힌 신경정신의학연구(Kim & Lee, 1999)가 있다. 최근에는 Yoh (2015)가 암환자를 대상으로 패션테라피를 시행하여 자기효능감과 자아존중감, 우울감 등 효과가 있는 것을 파악하였다.

이상의 선행연구는 암환자, 정신분열증 및 정신 장애자인 신체적·정신적 병리 환자들을 대상으로 시행한 패션테라피 연구이다. 하지만 정신적 힘들 것으로 고통받고 있는 사람들이 늘어가고 있는 현실에서 비병리적이지만 심리적 문제로 힘들어 하는 사람들을 대상으로 패션테라피를 시행할 필요성이 있다.

NEW TREND IN PSYCHIATRIC MEDICINE

Fashion Shows for Insane Women

By Harry M. Nelson
North American Newspaper Alliance

OAKLAND, Cal. — An experiment to stage fashion shows for insane women here may set a new trend in psychiatric medicine.

The fashion shows are now a current practice at Napa State Hospital of California. This new kind of therapy was conceived several months ago, when San Francisco's Fashion Group put on a full-scale fashion display for a selected group of Napa patients.

The purpose of the therapy is to recreate a patient's desire "to look her best," thus stimulating renewed interest in her surroundings.

Hazel Holly, assistant executive director of the San Francisco Mental Health Assn., initiated the project. "Hospital authorities have found," Miss Holly explained, "that the presence of a beauty parlor on hospital premises boosts patient morale. Staging the fashion show simply meant going a step further," she added.

Fashion designers, artists, beauticians models and police experts volunteered their services for the novel therapy. San Francisco stores donated fabrics, patterns, cosmetics, and costume jewelry.

Forty patients were divided into two equal groups, which met the fashion experts on three successful Fridays. The first meeting included personal fashion analysis — each patient was told what would look best on her, how her clothes should be cut, and what colors and styles she should avoid.

PERSONALIZED SKETCHES

The next two sessions brought discussions of foundation garments and police, also instruction in make-up, hair styling and exercise. Artists drew individual fashion sketches for

whom had been hospitalized for 15 years. One of the latter, who had not said more than "yes" or "no" for three years, talked at length with the fashion experts, and showed "remarkable improvement" — according to

hospital authorities. The fashion therapy is being continued at Napa, and will be applied to an increasing number of patients. Fashion experts participating rotate in their volunteer capacity.



JOYCE CAROL SHORT
To Be Bride

Short-Ryan Marriage
Arranged for Aug. 26

<그림 1> 초기 패션테라피 신문기사

From Sunday Gazette-Mail from
Charleston, West Virginia. (1960). p. 84



Left: Madame Irene Raubion and, below, Chorlene Swartz, both members of the Fashion Group of San Francisco, aid patients on the way back to health through the motivation of the urge of self-adornment.



<그림 2> 초기 패션테라피 관련 연구

From Thompson. (1962). p.836

4. 패션테라피의 필요성

미술, 음악, 무용 등 다양한 예술치료가 등장하고 있다. 예술테라피와 마찬가지로 패션테라피에도 창작, 승화 등이 있다. 하지만 패션테라피는 예술테라피의 대체재라기보다는 다른 측면에서 그 필요성이 존재한다. 그렇다면 그 필요성은 무엇인가. 패션테라피의 필요성은 무엇보다도 '인간은 사회적 동물'이라는 점이다. 다른 예술치료보다 패션은 사회심리적인 측면을 많이 포함하고 있어 인간으로서의 사회적 활동을 긍정적으로 도와주는 역할을 담당하기 때문이다. Kaiser(1990)는 의복을 통해 우리가 누구인지에 대한 개념을 발전, 유지, 수정시킬 수 있고 의복 단서를 조절하면서 관찰자가 존중할 수 있도록 개발하는 것이 중요하다고 하였다. 따라서 다른 예술치료도 좋은 심리치료 도구로 사용되지만 사회적응 측면에서는 패션테라피가 더욱 더 좋은 도구로 사용될 수 있다. 다음은 패션테라피의 필요성에 대해 대상을 구분하여 살펴보도록 한다.

우선, 병리적 정신이상자의 치료와 재발 방지를 위해 패션테라피가 필요하다. 초기 패션테라피는 이미 앞서서도 언급되었듯이 미국의 병원에서 정신이상자들을 위해 시작된 것이다. 정신이상자들은 정신적 이상 증상뿐만 아니라 낮은 자존감과, 우울감, 정서적 고통의 증상이 함께 나타났으며, 더군다나 바람직하지 못한 외모로 인해 더욱더 이러한 고통이 심화되는 것으로 나타났다(이인자, 이경희, & 신호정; 2001). 이후, 정신 이상자들을 대상으로 패션테라피를 시행한 경우, 정신이상자들의 외모가 개선됨으로 부정적 정서가 개선되고 장기적으로 사회적응력을 높이기도 하였다(Shin & Lee, 2000). 또한 정신이상자들의 외모가 개선됨으로 정신적 이상 증상의 재발률이 낮아져서 그 필요성이 더욱더 강조되었다(Farina, Burns, Austad,

Bugglin & Fischer, 1986). 따라서 병리적 정신이상자들의 재사회화를 위해서 패션테라피가 필수적임을 확인할 수 있다.

그리고 비병리적이지만 정신적 고통으로 힘들어 하는 사람들의 사회 적응을 위해 패션테라피가 필요하다. 현대사회는 병리적 정신병이 아니더라도 주변에서 삶의 힘듦으로 인한 우울증과 불안감 등 정신적 괴로움으로 고통받는 이들이 점차 늘어나고 있다(Kukinews, 2015; Lee, 2015). 이들은 정신적인 괴로움으로 자신들의 외모를 관리하지 않아 악순환으로 자신들의 우울과 불행을 심화시키고 있기 때문에 이들의 외모를 개선해 줌으로써 그 악순환의 고리를 끊어줄 수 있다. Linville-Shivel (1987)은 정신적 괴로움으로 고생하는 싱글맘에게 패션테라피를 시행해줌으로써 자존감이 상승하는 것을 확인하였으며, Thomas (1976)는 여성 청소년에게 패션테라피를 시행함으로써 자기 개념이 긍정적으로 변화되는 것을 파악하였다. 따라서 비병리적이지만 정신적인 문제로 힘들어하는 사람들을 위해 패션테라피를 시행할 필요성이 있으며 본 연구의 목적이기도 하다.

5. 패션테라피의 영역 및 정의

패션테라피는 예술테라피와 마찬가지로 상담의뢰자들이 전이현상을 경험하고 승화를 느끼게 한다. 또한, 패션테라피는 상담의뢰자의 증상 경감과 행복감 증진을 목적으로 의복 및 기타 패션의 하위 영역으로 외모 개선 과정을 이용하여 심리, 인지, 사회, 행동적 기능을 향상시키는 심리치료이다. 기존의 선행연구들 중에서 바디이미지(body image) 연구와 외모관리연구(appearance management behavior)가 일부 포함된다.

기존의 바디이미지 연구는 대부분 개인의 부정적 심리 상태와 바디 이미지에 대한 연구가 대부분으로(e.g. Gapinski et al., 2003; Jung, Lennon & Rudd, 2001; Kim & Lennon, 2007; Rubin, Nemeroff & Rosso, 2004) 패션 행동을 이용한 바디 이미지의 개선과 그에 대한 긍정적인 효과에 대한 연구가 미약하다. 하지만 바디 이미지와 우울감의 관련성을 다룬 연구에서 바디 이미지 개선이 우울증 개선에 긍정적 영향력이 있음을 확인할 수 있다(Beck, 1973; Cash & Horton, 1983; Goin & Goin, 1981; Peto, 1972). 바디 이미지를 개선할 경우 우울증 개선이라는 심리적 치유 효과가 존재한다. 따라서, 바디이미지 연구 중 치유 관련 연구 또한 패션테라피 연구의 한 맥락에 포함될 수 있을 것이다.

외모관리 행동은 신체를 아름답게 가꾸으로써 타인에게 자신을 표현하는 방법으로, 타인과의 상호작용을 통해 자신의 역할과 개성을 표현해 가는 과정이다(이현옥 & 구양숙, 2009). 외모 관리 행동은 크게 외모 부착과 외모 변형으로 나뉘며(Roach-Higgins & Eicher, 1992), 외모 부착은 신체에 일시적인 패션 아이템 부착을 통해 외모를 관리하는 것이며, 외모 변형은 신체의 영구적인 변형을 통해 외모를 관리하는 것을 말한다. 외모에 대해 부착을 하든, 외모 변형을 하든 외모를 꾸미는 것은 자신이 원하는 이미지

나 또는 타인에게 보여주고 싶은 이미지에 따라 자신을 변화시키는 것이다. 타인의 기준에 맞춘 꾸밈이든 자신의 기준에 맞춘 꾸밈이든 꾸밈을 통해서 긍정적 피드백을 받게 된다. 긍정적 피드백을 통해서 자신에 대한 자신감이 향상되고 자존감도 강화된다. 따라서 외모를 가꾸는 것 자체가 치유의 효과가 존재한다고 할 수 있으며, 선행연구에서도 외모관리 행동은 심리적 안정감과 행복에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(Hwang & Kim, 2005; Lee & Jang, 2013; Lee, 2007). 따라서, 외모관리는 패션의 한 부류이며 외모관리행동에서도 치유 효과가 존재하므로 외모관리연구 중 치유에 관한 연구 또한 패션테라피 연구에 포함될 수 있다.

여기서, 패션테라피연구는 외모관리행동연구와 바디이미지연구와 유사하지만 차이점이 존재한다. 패션테라피도 외모관리행동과 마찬가지로 착용자의 인상을 변화시키고자 하는 인상관리의 목적이 존재하는 것이 유사점이다. 외모관리행동은 착용자는 관찰자가 나를 어떻게 보아주고 취급해 주기를 바라는 능동적 행동을 기반으로 한 것이다. 자신에 대해 긍정적으로 형성하고자 하는 이미지와 일치하는 방향으로 관찰자에게 착용자 자신을 나타내고자 하는 인상관리 방법 중 하나이다. 하지만 패션테라피는 이러한 외모관리의 맥락과 더불어 진단과 중재가 추가되는 것이 차이점이다. 패션테라피는 우울이나 대인관계 기피 등 부정적인 것을 개선하고자 하는 특수 목적을 지닌 치료 대상자에게 패션테라피스트가 왜, 어떻게 해야 하는지 진단을 내리며 내려진 진단을 기반으로 패션테라피 중재가 개입되는 것이다. 패션테라피 중재를 기반으로 치료 대상자의 치료 목적인 심리·정서·사회·행동에 변화가 나타난다. 이러한 점이 외모관리행동과의 차이점이다. 바디이미지연구는 부정적으로 형성된 바디이미지를 개선시킨다는 점에서 패션테라피의 인지 변화를 위한 중재

개념과 유사하다. 하지만, 바디이미지연구는 신체만을 다루는 것이라면 패션테라피는 그보다 광범위하게 외모 전반을 다룬다.

기존의 패션테라피 연구를 기반으로 바디이미지연구와 외모관리연구 중에서 패션테라피의 성격을 지니고 있다고 판단되는 선행연구를 바탕으로 패션테라피 하위 영역을 살펴본다. Callis(1982)는 자세, 피부관리, 헤어스타일, 화장, 의복 & 액세서리로 패션테라피를 구성하였다. Shin & Lee(2000)의 패션테라피 연구에서는 외모관리, 화장, 의복 및 액세서리 착용, 매니큐어, 머리손질, 자세수정 및 걷기를 포함하였다. Yoh (2015)의 패션테라피 연구에서는 외모관리, 메이크업 & 헤어 관리, 액세서리 착용, 코디네이션 & 향수 활용 강좌로 구성하였는데 특이한 사항은 향수사용에 관한 사항이 포함된 것이다. 본 연구에서는 이상의 패션테라피 선행연구와 Johnson, Yoo, Kim & Lennon(2008)에서 외모변형에 대하여 의복행동으로 간주한 결과를 포함하여 패션테라피의 하위 영역을 의복 & 액세서리 코디네이션, 메이크업 & 피부관리, 헤어, 미용성형, 네일케어, 체중 관리의 여섯 가지로 분류하고자 한다.

본 연구에서는 패션테라피의 정의를 앞에서 언급된 패션테라피 정의와 예술테라피 개념을 기반으로 '패션 관련 모든 요소들을 사용하여 창작의 표현 과정과 외모 개선 과정을 통해 내부 욕동을 고무시켜 자기 가치를 회복하고 사회 재적응 등 총체적인 인간의 삶을 좋은 방향으로 돕는 심리치료 프로그램' 정의하고 연구를 수행하기로 한다.

제 2 절 스트레스 요인

본 절에서는 폐선테라피의 시스템 모형을 구축하기 위한 스트레스 요인은 어떠한 것이 있는지 살펴보고자 한다. 스트레스 요인은 크게 사회문화적 요인과 개인적 요인으로 나뉘 분석한다. 살펴볼 다양한 스트레스 요인들은 정서적, 인지적, 사회적 문제들로 이들은 명확히 구분하기 어려울 정도로 서로 밀접한 관계를 맺고 있는 경우가 일반적이다.

1. 개인적 요인

1) 선천적 요인과 후천적 신체 변화

개인적인 스트레스 요인 중에서 선천적인 요인이 있다. 이는 유전자에 의한 것으로 선천적으로 병약하게 태어나거나 특이한 특질을 지니고 태어나는 경우이다. 또한, 선천적 요인에 의한 특이 특성과 환경적인 상호작용 관계가 정상적으로 형성되지 못할 경우 나타나는 개인적인 스트레스 요인이기 하다(Won, 1997).

이와 함께 질병이나 사고에 의한 물리적인 손상으로 생기는 육체적 장애가 있다. 특히 암환자들의 방사선 치료에 의한 육체적·심리적 위협이나 유방암에 의해 유방을 절제한 환자들에게 이러한 육체적 장애는 큰 혼란과 부정적 심리상태를 유발한다. 암 환자들은 육체적, 정신적, 환경적 어려움에 의해 우울, 불안 등 부정적인 심리상태가 나타나기 쉬우며, 수년 동안 지속되는 경향이 있다(Montazeri, 2008).

또한 신체 기능의 노화에 의한 신체적 변화가 있다. 중년기 이후에는 여성들은 특히 호르몬 분비의 변화로 근육과 관절 등의 신체 기능이 약화되며 신체변형이 서서히 일어난다. 신체 변화뿐만 아니라 외형적으로 탈모가 증가하며 주름이 점점 증가하는 경우도 후천적 신체 변화 요인이라 할 수 있다.

2) 정신적 자아 관련 문제

여성은 남성에 비해 외모에 대한 관심이 매우 높으며, 아름답게 꾸미고 아름답게 가꾸고 싶어하는 기본적인 욕구가 내재되어 있다. Bloch & Richins(1992)는 육체적 매력은 인간으로 내재된 가치라고 하였으며, 유아들도 아름다움에 대한 추구가 존재한다고 하면서 인간은 누구나 미에 대한 갈망이 존재한다고 주장하였다. 어린 유아에서도 나타난 내재된 미의 욕구는 사회적 비교에 의한 것도 아니며 매스미디어에 의해서 형성된 것이 아니라 인간 본연에 잠재되어 있는 욕구인 것이다. 따라서 자아 본연의 욕구가 충족되지 않을 경우 스트레스가 발생하게 된다. 또한 김민자 (2013)는 여성이 남성보다 심리적으로 미성숙하여 나르시즘 경향이 있으며, 옷으로 더욱 치장함으로써 관심을 끌며 허영심을 충족하려고 한다고 하였다. 아름답고자 하는 내재된 자아를 충족시키고자 하는 행동인 것이다. 여성으로서 아름답고자 하는 갈망이 충족되지 못하는 경우 스트레스가 발생하고, 이러한 스트레스가 미미하지만 빈번히 지속적으로 발생할 경우 우울증이 증가하거나 사회 부적응에 이르는 등 중요한 영향을 미칠 수 있다.

또한, 스트레스 취약성을 지니는 개인들은 환경적 스트레스 사건에 직면하여 심리적 장애를 일으키기도 한다(Won, 1997). 어떤 사람은 높은 취약성을 지녔을 경우 낮은 스트레스에서도 심리장애를 일으킬 수 있고, 반대로

낮은 취약성을 지닌 사람은 심한 스트레스에서도 심리장애를 일으키지 않고 잘 적응할 수 있다(Sarason & Sarason, 1972).

2. 사회문화적 요인

1) 사회적 비교

Festinger (1954)의 사회적 비교 이론에 따르면, 사람들은 자신의 노력, 태도, 외모나 행동 등으로 객관적으로 평가하려는 욕구를 지니며, 객관적인 기준이 없는 상황에서도 자신을 타인과 비교함으로써 자신에 대한 평가를 형성한다고 주장하였다. 조근영 (1997)은 자아가 사회적 비교에 의해 감정적, 인지적, 행동적 결과를 보인다고 하였다. 비교 기준과 지각된 자기와의 차이가 클수록 불만족의 감정이 생기며, 그 차이가 커지면 실망, 질투, 부러움, 자기 비하 등의 부정적인 감정이 생기기 쉽고, 특히 중요하게 생각하는 속성의 경우에는 그 감정이 더 커진다(Higgins, 1987). 신체이미지에 대한 일부 선행연구에서도 자신의 외모 및 신체에 대한 사회적 비교의 결과, 우울증과 불만족 등 다양한 결과가 나타났다(김수미, 2009; 조선명 & 고애란, 2001a). 또한 가족들의 신체에 대한 비교와 놀림은 신체에 대한 불만족과 섭식장애와 심리적 기능에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(Keery, Boutelle, van den Berg, & Thompson, 2005). 이외 여러 연구에서 가족의 피드백이나 친구와의 외모에 대한 대화 등 외모에 대한 비교 평가 연구에서 대부분 결과는 부정적인 것으로 나타나(Myers & Crowther, 2009; Thompson, Heingerg, & Tantleff-Dunn, 1991) 사회적 비교가 미

치는 다양한 영향력을 확인 할 수 있다.

2) 매스미디어

매스미디어는 불특정 다수인 대중에게 정보를 전달하는 매개의 기술 수단이다. 또한, 현대 사회의 가장 강력하고 보편적인 문화 도구로 생활의 여러 측면에 대한 사회적 비교의 기준을 제시함으로써 시청자들의 사고, 가치, 태도, 행동 등에 큰 영향을 미친다(Bandura, Grusec, & Menlove, 1966). Gerbner & Gross(1976)는 문화개발효과이론(cultivation theory)에서 매스 미디어의 일관된 내용과 묘사가 반복적으로 노출되면 사람의 인식은 미디어가 그려내는 방향이 현실이라고 인식하게 된다고 하였다. 이렇게 형성된 매스미디어의 내용은 이데올로기로 하나의 힘을 형성하고 사회적 압력을 행사하게 된다. 정형화된 외모에 대한 사회적 압력은 현대사회에 매우 큰 영향력을 가진다. 특히 여성이나 청소년에게 미치는 영향력은 매우 압도적이다. 또한 체중조절이나 몸매 가꾸기에 대한 매스미디어의 묘사는 이상적이고 매력적인 여성 신체에 대한 사회문화적 기준을 제시하게 한다(이은주, 2010). 외모에 관한 매스미디어의 영향력은 많은 선행연구에서 나타나(e.g; Kim & Lennon, 2007; Robinson, 2003; 김재숙 & 이미숙, 2001; 민지현, 2008; 전지현 & 이미숙, 2014; 최수경, 2011), 매스미디어가 사회적 압력으로 작용하므로 패션테라피를 위한 중요한 하나의 사회문화적 스트레스 요인임을 알 수 있다.

3) 대상화

대상화란 산업화, 서구화된 사회에서 여성은 '날씬한 여성이 이상적'이라는 사회문화적 기준을 내재화하는 것이다(Fredrickson & Roberts, 1997). 여성 외모에 대한 사회적 압력에 의해 사회에서 수용될 수 있는 존재가 되기 위하여 여성은 일상에서 자신의 몸이 이 기준을 충족하는지를 지속적으로 점검하고 감시하고 평가한다(이은주, 2010). 이러한 것은 의식적인 노력이나 심사숙고를 통해서 선택되는 것이 아니라 압력에 의해 복종하고 설득된 것이지만, 기준에 부합하려는 노력은 자신이 자유롭게 선택한 것이며, 자연스러운 것이라고까지 인식하게 된다(손은정, 2006). 따라서, 지속적인 신체 감시로 자신이 사회문화적 기준에 도달하지 못하면 수치심을 느끼고 불안감을 느끼게 된다. 여성들은 대상화로 인해 부정적인 감정이 증가하고, 내재적 동기와 자기효율성, 인지기능이 저하되고(Gapinski et al., 2003; Tiggemann & Kuring, 2004) 불안감을 경험하게 되고, 몰입을 하지 못하게 된다. 이러한 부정적인 경험을 반복적으로 하게 되면 섭식 장애 등 정신 건강을 해치게 된다. 섭식장애, 우울 장애가 남성들보다 여성에게 더 많이 나타나는 이유이기도 하다(Arroyo, Segrin, & Harwood, 2014; 손은정, 2006).

4) 사회적 지지의 결여

사회적 지지란 한 개인이 사회적 상호작용을 통해 대인관계로부터 얻을 수 있는 모든 긍정적인 자원으로 관심, 도움, 인정, 격려 등을 의미한다(이창식, 박미자, & 장은순, 2010). 가족, 친구, 이웃, 기타 사람들에 의해 제공된 여러 가지 형태의 도움과 원조이다(Kong, 2009). 이러한 사회적 지지는 스트레스를 경험하는 상황에 노출된 개인을 정서적, 정신적으로 보호하는 방패나 완충역할을 함으로써 개인의 위기나 변화에 대한 적응을 도와준다.

사회적 지지는 긍정적인 환경요인으로 작용하여 희망과 심리적 안녕감을 줄 뿐만 아니라 정신적 건강에 중요한 역할을 한다. 반대로 중요한 영향을 미치게 되는데 소속집단으로부터의 소외, 친구의 부족, 경제적 궁핍에 의한 사회적 지지의 결여(lack of social support)는 심리적 문제를 발생시킨다(Won & Kwon, 2000). 또한, Langford, Bowsher, Maloney, & Lillis (1997) 은 사회적 지지가 긍정적인 감정과 심리적 웰빙과 불안과 우울을 감소시키는데 매우 중요한 역할을 한다고 주장하였다. 특히 중년여성은 가족이나 남편의 사회적 지지가 적을 경우, 우울 증상이 매우 높은 수준으로 나타나, 우울감을 낮추고 자기 효능감을 높이기 위하여 사회적 지지가 필요한 것으로 나타났다(김미례, 2006; 김은정, 오경자, & 하은혜, 1999). 외모 만족도와 관련하여서도 사회적 지지가 높을수록 심리적으로 안녕감이 높으며, 자기 효능감도 높은 것으로 나타났다(Kong, 2009; 전준선, 2006). 또한 청소년을 대상으로 시행한 연구에서도 가족과 선생님, 친구들의 지지가 자신감, 자기조절과 외모 만족과 유행 의사 선포력에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(Oh & Kim, 2011). 따라서 사회적 지지가 미치는 다양한 영향력을 확인 가능하다.

3. 패션테라피로 치료 가능한 스트레스 요인 추출

이상으로 위에서 언급된 요인들은 심리적 문제를 발생시키는 수많은 스트레스 요인 중 패션테라피 시스템 모형 구축을 위해 관련이 있을 것으로 판단되는 일부를 살펴보았다. 살펴본 스트레스 요인들을 기반으로 통합 및 추

출하여 패션테라피 시스템 모형에 적용하고자 한다.

패션테라피 시스템 모형을 위한 개인적인 스트레스 요인으로는 첫째, 신체적 변화(physical changes)이다. 이는 위에서 언급한 선천적·후천적 신체 스트레스 요인으로 패션테라피와 관련성을 고려하여 명명하였다. 노화나 출산 등 의한 신체변화, 탈모 등이 그 예이다. 둘째, 자아 문제(self-problem)에 의한 스트레스 요인이다. 이는 미에 대한 갈망 등 욕구가 충족되지 않거나 스트레스에 취약하여 발생하는 것으로 개인적 측면에서 신체적인 것과 대비된다.

또한 사회문화적 스트레스 요인으로는 첫째, 사회적 비교(social comparison)이다. 본 연구에서 추론한 사회적 비교 요인은 Festinger(1954)의 사회적 비교 개념뿐만 아니라 매스미디어의 영향과 사회적 지지 결여의 개념을 추가한 개념이다. 즉, 친구나 가족에 의해 사회적으로 비교 당하고 지지를 받지 못하며 매스미디어의 영향에 의해 타인과 자신 스스로를 비교하는 것이다. 이 요인은 패션테라피 관련하여 매우 큰 상관관계가 있을 것으로 예상된다. 둘째, 강박(obsession)이다. 강박은 Fredrickson & Roberts (1997)의 대상화 개념을 기반으로 하여 매스미디어 노출에 의한 강박적 사고가 추가된 개념이다. 다시 말해, 매스미디어의 영향이나 대상화에 의한 사회적 이상미에 도달하고자 하지만 일반적인 수준을 넘어선 매우 높은 수준에 도달하고자 하는 집착적인 생각을 말한다. 셋째, 무시당함(neglect)이다. 위에서 언급한 사회적 지지의 결여가 주된 개념이다. 주변에 의해 지지를 받지 못하고 오히려 외모 차별에 대한 무시를 경험했을 경우, 이러한 경험이 자신의 인지 왜곡에 영향을 미칠 것으로 판단되어 마지막 스트레스 요인으로 추출하였다.

최종적으로 패션테라피 메커니즘을 위한 심리적 문제의 스트레스 요인으로 신체적 변화, 자아문제, 사회적 비교, 무시, 강박이 도출되었다.

제 3절 패션테라피 중재

1. 패션테라피 메커니즘을 위한 사회학 이론

본 절에서는 패션테라피가 어떠한 메커니즘에 의해서 이루어지는지 살펴보고자 한다. 특히 복식사회심리의 기반이 되었던 사회학 이론을 살펴 어떠한 점이 패션테라피의 메커니즘으로 차용 가능한지 살펴보고자 한다. 이를 위해서 Goffman의 연극학적 이론과 Mead의 상징적 상호작용과 Bandura의 상호 결정론을 살펴본다. Goffman의 연극학적 이론은 연극으로써의 사회적 삶을 바라본 것으로 인상 형성의 근간이 되어 본 패션테라피의 기본 기저로 활용 가능하다. 또한 Mead의 상징적 상호작용은 사회적 피드백에 대한 기본 개념을 제공하는 이론이며 이와 더불어 Bandura의 상호결정론은 주변 환경 변화의 가능성을 설명하는 이론으로 패션테라피의 수행과 그 성과에 대한 메커니즘 추론에 기반이 된다.

1) 연극학적 이론

연극학적 이론(Dramaturgical theory)은 뒤에서 다룰 상호결정론보다는 일상생활에서의 대면적 상호작용에 초점을 맞추었으며 인간 행위에 집중한 이론으로 자아 집중적이며, 인간의 역할 수행을 강조한 이론이다.

(1) 연극학적 이론의 개념

미국의 사회학자 Erving Goffman은 매일의 사회생활을 하나의 무대 위

연극에 비유하고, 개인이 어떻게 자기의 인상을 조정·관리하여 청중(타인)에게 가장 효과적인 자아표현을 하고 상황을 정의하며, 그 상황 정의에서 내려진 의미를 어떻게 견지하는가의 문제를 분석하여 이론을 전개하였다(송성화, 1985). 그의 <자아 연출의 사회학(The presentation of self in everyday life, 1959)>에서 연극학적 관점을 공연, 인상관리의 기술, 영역 행동, 팀, 모순된 역할, 부자유스런 의사소통 등으로 나누어 설명하였으며(임경심 & 김진구, 1992) 이는 인상관리(impression management)의 이론을 설명하는 기본 개념이 되었다.

연극학적 이론은 개인이 어떻게 반응할 것인가에 대한 정보 신뢰를 의도적 또는 우연적으로 타자에게 보낸다는 것이다. 상호작용의 신호를 토대로 개인은 상황정의를 하게 되며, 정의된 상황의 성격에 따라 개인의 반응이 나타난다. 개인의 반응은 이미 존재하는 것에 대해 항상 고정되어 있는 동의라기보다는 상황의 이슈를 일시적으로 수용하여 시간적·공간적 상황에 적합한 임시적 판단을 내리는 동의이다.

Goffman은 사회적 맥락 안에서 행위자와 의미에 의해 표현되는 양식과 관계에 연극적 접근(dramaturgical approach)를 이용하였다. 상호작용은 사건을 구성하는 환경과 청중에 의해서 형태 지워져 있으며, 행위자의 목적에 부합되는 인상을 청중에게 제공하면서 이루어진다(Turner & Turner, 1978). 사회적 정체성을 공연하는 형태를 전면(front)라고 정의하면서 관찰하는 사람들의 일반적이고 고정된 양식으로 상황 정의를 내릴 수 있게 잘 짜여진 기능을 하는 것이라 하였다. 특히 표현도구로서의 장면은 무대배경(setting)이라는 용어를, 표현도구의 다른 부분은 개인적 전면(personal front)라는 용어를 사용하였다. 개인적 전면을 구성하는 것에는 외양(appearance), 매너(manner)로 구분된다(임경심 & 김진구, 1992). 행위자는 강제적인 '전면' 전달을 수행하기 위해 사회적 역할 의미로 내용을 채

우고 일관된 매너로 타인에 대한 역할 활동과 속성들을 전달한다. 이러한 과정을 연극적 현실화(dramatic realization)로 알려져 있으며, 다시 말해 '인상 관리 행동'이다. Goffman은 또한 팀 개념을 도입하였는데, 팀 개념은 연극 내에서 집단이 정의내린 목적을 달성하기 위해 협동해야 하는 개인의 집합이다(송성화, 1985). 협동은 태도와 행위, 또는 다양한 역할 수행에 있어서 연기를 하는 목적에 대해 동의하는 것이다. 이러한 팀은 결국 청중과 연기자팀으로 분할되는데 '야바위꾼(shill)'은 팀의 일원이지만 관중 속에 숨어 연기자에 대한 반응을 보이는 관중의 모델로서 역할하게 되는 것이다. 연기자 집단의 상대 집단인 관중 속에서 모순된 역할을 수행하지만 연기자에 대한 심리적 흥미를 진작시키는 '연기'를 함으로써 팀의 목적 달성을 돕는 것이다(Turner & Turner, 1978). 이러한 Goffman의 연극학적 이론의 개념을 받아들여 1974년 슈나이더(Snyder)가 자기점검(self-monitoring)이라는 개념으로 발전시켰으며 점차 그의 이론은 인상관리이론의 근간이 되었다.

(2) 연극학적 이론과 패션테라피

Goffman의 연극학적 이론은 오늘날 많은 행동과학 분야에서 적용되고 있으며 패션 분야에서도 다뤄지고 있다(Kaiser, 1990; 임경심 & 김진구, 1992; 최섫별 & 엄인영, 2006). Goffman의 기본 개념은 역할(행위), 배경(무대), 관객(배경에서의 다른 사람), 자아표현(배우)으로 구성되며 특히나 사람들이 의복과 관련되며 액세서리를 포함하는 '정체성 도구(identity kits)'를 갖는다고 주장한다. 이러한 정체성 도구는 우리가 수행하는 다양한

사회적 역할과 관련있는 상징으로써 규범적 외모에 대한 방향성을 제시해준다. 공적인 무대 위에서는 다른 사람에게 보여지는 부분으로 무대 아래의 경우와 다르게 착용을 하게 되는데, 이때 공연의 신뢰성을 향상시키고 배우에게 자신감을 주는 의복(Kaiser, 1990)을 선택하기도 한다. 배우는 다른 사람의 승인을 얻기 위해 관객의 기대에 대한 자신의 해석에 따라 의복을 입는다. 따라서 이러한 연극학적 이론은 이미 많은 패션 분야에서 인상 관리라는 측면으로 사용되어왔다. 물론 이러한 점을 패션테라피에서도 적용 가능하다. 특히나 Goffman은 사회 속 다양한 상황에 쓰고 벗는 가면들을 모두 강제로 벗겨버린다면 남는 것은 진정한 자아가 아니라 방어능력을 잃어버린 상처 입은 인간일 것이라 하였다. 이처럼 강제로 가면을 벗길 것이 아니라 새로운 아름다운 가면을 씌어주는 것도 필요하기에 더욱더 패션테라피가 필요함을 알 수 있다.

배우는 상담의뢰자이며 정체성 도구는 패션테라피의 다양한 패션 아이템이 되며, 배우는 자신이 원하는 역할을 위해 이를 활용한다. 다양한 정체성 도구를 이용하여 자신이 원하는 역할과 인상이 준비될 경우, 전면의 무대 위로 올라가 자신이 원하는 행위를 수행한다. 이러한 수행 과정에서 배우는 자신감을 얻게 되고 관객의 긍정적인 승인 즉 반응도 얻게 된다. 더욱이 Goffman의 팀 개념을 활용하면 그 효과는 더욱더 커질 것이다. 청중들 사이의 야바위꾼이 배우(상담의뢰자)의 변화된 외양에 대한 칭찬을 동반하면 배우의 심리적 흥미를 진작시킬 수 있다. 야바위꾼으로는 패션테라피스트보다는 주변의 다른 배우가 더욱 적합하다. 주변에서 배우(상담의뢰자)의 변화를 적극적으로 원하는 사람이나 신뢰감 있는 지인이라면 더욱 효과가 배가 될 것이다.

2) 상징적 상호작용론

연극학적 이론은 말 그대로 공적 역할 수행자로서의 자아를 강조한 것이며 서로간의 상호작용보다는 관객의 역할과 배우의 역할로 각각 분리하여 바라보았다. 반면, 상징적 상호작용(symbolic interaction)은 역할간 상호작용의 의사소통으로 자아를 바라보았다. 따라서 연극학적 이론보다 상징을 통한 해석과 다른 사람과의 피드백에 의한 상호작용에 집중한 것이다. 그러므로 패시테라피의 피드백 개념을 파악하기 위해 상징적 상호작용을 살펴보고자 한다.

(1) 상징적 상호작용 개념

인간은 누구나 사회적 동물로 사회적 자아가 존재한다. 자아가 발달하기 위해서는 반드시 사회적 공간이 필요하고 그 속에서 이루어지는 한 개인의 행동은 다른 사람과의 상호작용 속에서만 이해할 수 있다. 또한, 사회는 사람들이 단순히 존재하는 것이 아니라 서로 역할을 맡은 구성원들 간의 역동적 상호작용을 의미한다(정태연, 이장주, 박준성, 전경숙, 허성호, 김동수, 박은미, 손찬호, 전미연, 장민희, & 안혜정, 2016). Hewitt (1976)는 인간은 의미 있는 상징들을 사용할 수 있기 때문에 의미들에 기초해서 서로 상호작용하며, 서로에 대한 반응은 상징들의 해석에 의존해서 이루어지는 것이라 하였다. 이러한 개념은 상징적 상호작용이론으로 Mead (1934)의 개념에 기초를 두는 것이며, 자아의 사회적 근원을 설명하는 이론이다. Mead(1934)는 인간은 타인들의 반응에 따라서 자기 자신에 대한 생각과 태도와 감정을 지니게 된다고 하면서 남들이 보는 자기에 대한 중요성을 강조하였다.

따라서, 모든 행동은 사회적 상호작용과의 관계 속에서 일어난다. 사람들은 자기 자신의 행동에 대해 스스로 옳은 방향으로 결정하기도 하지만 상대방의 반응에 따라 자신의 행동이 다른 방향으로 결정되기도 한다. 자신의 행동은 상대방의 행동을 결정하게 하며, 그 사람의 반응에 따라 자신의 행동도 영향을 받는 것이다(이인자, 2001). 따라서 자기 개념은 중요한 타인들의 행동 속에서 반사된 자신을 보면서 발달되며(Schlenker, 1980) 다른 사람으로부터 받은 여러 종류의 피드백에 의해 순환되어 형성된다.

또한 이와 유사한 상호작용 이론으로 상호의존이론(interdependence theory)이 있다. 상호의존이론은 대인관계의 본질을 상호작용이라고 가정한 것으로 서로의 경험을 주고 받는 쌍방향적 과정으로 강조하고 있다. 두 사람의 상호작용에서 한 사람의 행동은 상대방에게 영향을 주고, 영향을 받은 상대방의 반응은 영향을 준 사람의 그 다음 반응에 영향을 준다. 둘의 상호작용은 순차적으로 서로에게 영향을 주기 때문에 모든 반응은 그 이전의 반응에 달려 있다(Kelley & Thibaut, 1978). 따라서 상징적 상호작용의 상호관계와 반응이라는 것과 많이 유사하다. 이러한 상호의존이론의 상호간의 감정과 행동에 영향을 미친다는 기본 개념은 인지심리학의 이론으로 접목되어 치료에 사용되기도 하였다(Dolce & Thompson, 1989).

(2) 상징적 상호작용과 패션테라피

상징적 상호작용은 상징과 대상과 그 의미가 가장 중요한 핵심 개념이다. Kaiser (1990)의 'The social psychology of clothing'과 이인자(2001)의 '의상심리'에서 그 개념을 의복에 접목하여 의복의 상징과 상호작용에 대해서 다루었다. 그들에 따르면 의복은 대상이고 상징을 지니며 그 의미가 사

회 맥락 안에서 타인과의 반응 안에서 나타난다. 따라서 패션의 사회심리적 현상이나 의복 이미지 등 패션의 기본 이론으로 적합하며 패션테라피에 적용에도 적합하다. 의복 및 기타 패션 아이템에 상징이 존재하며 그 상징을 관찰자의 해석과 함께 착용자와 관찰자는 영향을 주고 받는 쌍방향 과정이 된다. 따라서 문제가 있는 상담의뢰자에게 패션테라피를 시행하게 되면 시행된 패션 아이템이 지닌 다양한 상징이 패션 상담의뢰자에게 전달된다. 전달된 의미는 관찰자에게 착용자에게 어떻게 행동을 해야 할지 알려준다. 관찰자의 상징적 상호작용에 의한 행동이 이제는 의복 착용자에게 상호 순차적으로 영향을 미치게 되는 것이다. 그러므로 상담의뢰자의 문제를 해결하기 위한 긍정적인 의미를 지닌 패션 아이템을 착용함으로써 관찰자에게서 긍정적인 행동이 유도된다. 패션테라피의 선순환적 과정에 대한 설명이 가능하므로 상징적 상호작용의 메커니즘을 패션테라피에 적용하고자 한다.

3) 상호결정론

상호결정론(reciprocal determinism)은 위에 언급된 연극학적 이론과 상징적 상호작용보다는 인간의 능동성에 초점을 맞춘 이론이다. 주어진 역할이라는 연극학적 이론과 타인과의 상징적 상호작용 이론보다 자신이 중심으로 되는 능동적인 이론이다. 상호결정론은 자신의 행동에 의해 인지와 환경에 영향을 미치고 변화시킬 수 있다는 개념으로 패션테라피에 적용하여 살펴보고자 한다.

(1) 상호결정론의 개념

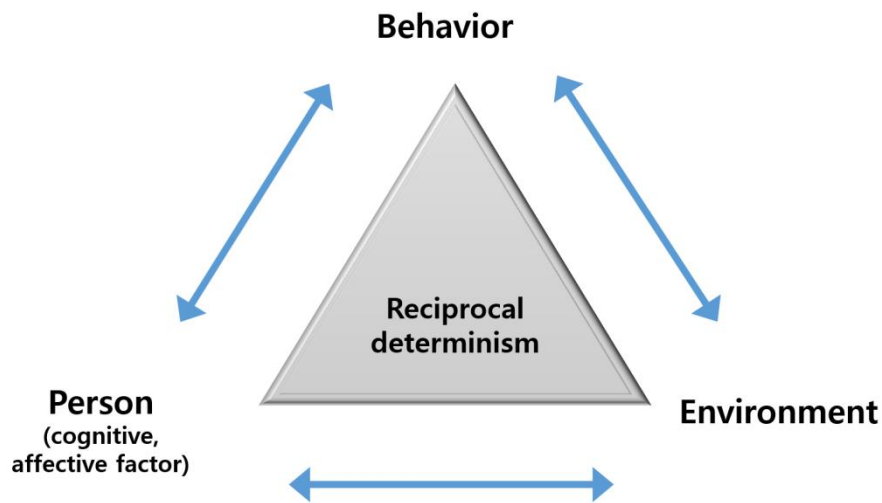
사회학습이론으로 유명한 Bandura는 사람의 성격과 행동 그리고 환경이 상호영향을 미친다는 상호결정론(reciprocal determinism)을 발전시켰다. 상호결정론이란 사람, 환경, 행동 셋 중 하나만 바뀌어도 나머지 두 가지가 영향을 받아서 변화한다는 것이다(그림3). 이것은 사람들의 성격을 이해하거나 변화를 시도할 때 매우 유용한 틀을 제공해 준다(Kang, 2010). 상호결정론은 인지만이 중요하다고 생각한 틀에서 벗어나 행동과 감정의 변화가 중요하다고 생각하도록 한 관점을 변화시킨 이론이다. 즉, 상호결정론 이전에는 인지나 행동 따로 각자의 중요성만을 주장하였지만 Bandura 이후에는 인지와 행동 및 환경의 연결과 역동성에 초점을 두게 되었다.

이후 행동변화에 의한 인지변화라는 맥락에서 여러 이론들이 등장하였는데 상호결정론에서 발전한 개념으로 감정과 행동에 의한 인지 변화라는 체화된 인지 모델(embodied cognition)과 안면 표정이 정서를 유발한다는 Adelman & Zajonc(1989)의 안면 환류이론(facial feedback theory)이 있다. '체화된 인지'란 신체적 상태나 지각 또는 경험을 하나의 수단으로 인지적 처리에 영향을 준다는 것으로 신체와 마음, 두뇌가 유기적으로 연결되어 있다고 보는 것이다(Ahn & Min, 2013). 자신을 우울하게 만드는 생각을 바꾸는 것이 쉽지 않다면, 운동이나 여타 즐거운 일을 하면서 몸을 움직이다 보면 우울증도 사라지게 될 것이고, 이를 기반으로 생각도 변화시킬 수 있다는 논리이다. 생각을 바꾸는 것이 쉽지 않다면, 감정이나 행동을 바꾸는 것도 한 방법이 될 수 있다는 것이다(Kang, 2010). 억지로 웃음으로 써 그 웃음이 자신의 인지와 감정상태를 긍정적으로 변화시키는 것으로 이러한 기본 전제로 웃음치료가 등장하고 있다. 또한, 운동이나 즐거운 행동을 하면서 몸을 움직이다 보면 우울증도 사라지게 되는 연구결과가 존재한다(Kwon, 2016). 슈퍼맨이나 슈퍼 히어로처럼 어깨를 쫓 펴고 허리에 손을 올려 파워 포즈(high-power posing)를 취함으로 자존감과 자신감이 상

승한 연구결과도 있다(Carney, Cuddy, & Yap, 2010; Cuddy, Wilmuth, & Carney, 2012).

(2) 상호결정론과 패션테라피

상호결정론은 앞에서 언급한 상징적 상호작용보다 자기 중심적, 능동적인 개념이 들어가있다. 나의 행동변화가 나의 인지와 나의 행동을 변화시킬 수 있기 때문이다. 이를 패션테라피에 적용하면 다음과 같다. 패션테라피라는 행위를 선택함으로써 즉 메이크업과 헤어, 액세서리 등 패션을 이용한 다양한 꾸밈(grooming) 행동을 통하여 치료 대상자의 인지상태와 감정상태를 긍정적으로 변화시키는 것이다. 또한 패션 리테일 매장을 방문하는 행동으로 부정적인 기분을 호전시킬 수도 있다(Kang & Johnson, 2010, 2011). 이로 인해 우울감 등 부정적인 감정이 감소하고, 자존감이 상승하는 등 긍정적인 효과가 유도된다. 더 나아가 상담의뢰자의 주변 환경까지 변화하는 것이 상호결정론 입장에서의 패션테라피이다. 따라서 나의 부정적인 인지와 감정을 변화시키고자 하지만 인지와 감정이 변화되지 않는다면 우선적으로 행동 변화를 시도한다. 그러면 모든 것이 선순환적으로 변화할 것이다. 여기서 환경이란 주변의 밀접한 대인관계는 물론 더 큰 집단까지 말한다. 다시 말해, 자신의 행동에 대한 긍정적인 피드백에 의해 인지와 감정이 긍정적으로 바뀌고 더 나아가 적극적인 패션테라피 탐색행동을 하게 된다. 나선형처럼 확장하며 긍정적인 영향력을 미치게 되므로 상호결정론 또한 패션테라피 메커니즘의 기저로 차용 가능하다.



<그림 3> Bandura 상호결정론

출처: Frank Pajares, <https://www.uky.edu/~eushe2/Pajares/eff.html>을 수정

4) 사회학적 입장에서의 패션테라피 치료기제

이상에서 언급한 3개의 사회학 이론을 패션테라피에 적용시킬 수 있다. 연극학적 이론에 의해 패션 착장자는 인상 관리 차원에서 패션을 이용하여 원하는 상징을 만들고 관찰자는 그 상징에 대한 해석을 하며 착장자와 관찰자간의 상징과 해석을 주고 받는다. 또한, 상징적 상호작용에 의해 패션 착용자와 관찰자간의 상징과 해석이 지속적으로 피드백되어 끊임없는 순환을

하게 된다. 마지막 상호결정론은 패션 착용자와 관찰자의 피드백과 함께 환경의 변화 측면까지 추가하는 것이다. 이를 종합하여 패션테라피에 적용하여 살펴본다면, 내가 패션테라피 행동(꾸밈이나 자기표현 등)을 하게 되면 그 행동이 나의 주변 사람들 생각에 영향을 미치게 된다. 이후 생각이 변화된 주변 사람들이 점차적으로 나에게 대하는 행동이 변화하게 되는 것이다. 이렇게 변화된 주변 사람들의 행동을 내가 인지하게 됨으로써 나의 생각과 신념이 긍정적으로 강화되고 다시 나의 패션테라피 강화 행동이 나타난다.

따라서, 사회학 이론의 상징과 해석과 피드백을 패션테라피의 메커니즘으로 차용한다. 연극학적 이론에서 '자기표현'을 추출 할 수 있으며, 상징적 상호작용과 상호결정론에서 '능숙'과 '장려'를 추출 할 수 있다. 추론된 기제에 대한 자세한 설명은 뒤에서 하도록 한다.

2. 패션테라피 메커니즘을 위한 심리치료 이론

앞에서는 사회적 측면에서의 나와 타인, 또는 나와 타인과 환경이라는 상호작용의 '관계' 중심에서 패션테라피의 메커니즘을 바라보았다면 여기서는 '개인' 중심 측면 즉, 인간의 내부 변화에 대한 패션테라피 메커니즘을 살펴보고자 한다. 다양한 심리치료 이론들이 존재하는데 그 중 패션테라피로 적용가능한 이론(인지행동치료, 인간중심치료, 대상관계이론)을 살펴본다. 이 중 패션테라피의 주요 치료 기제로 활용하고자 하는 인지행동치료의 기제를

좀더 상세히 고찰하고자 한다.

1) 인지행동치료

(1) 인지행동치료의 개념

인지이론(Cognitive theory)의 기본 명제 '인간은 사건 자체보다는 사건에 부여한 의미에 의해서 고통 받는다'는 것으로(Won & Kwon, 2000) 삶의 문제를 해결하는데 있어서 어떻게 정보를 얻고 그것을 어떻게 해석하는가를 강조한다. 인지이론의 시작은 행동주의적 입장의 반발에서 시작되었는데 행동주의적 치료는 직접적인 관찰의 행동만을 치료 대상으로 삼는다는 편협함에 초점을 맞추었기 때문이다. 특히 사회학습이론가들은 결과에 대한 기대, 자기효능감 그리고 환경통제에 대한 생각과 같은 심리내적 과정으로 행동을 설명하는 것이 더욱더 타당하다고 판단하였다(Bandura, 1977). 이후 인지심리학이 발달하면서 잘못된 적응행동을 정보처리과정과 문제해결기술의 결함으로 보고 이에 대한 전문가적 개입이 인지행동치료의 시작이라 할 수 있다(Won, 1997).

인지행동치료는 부정적인 인지를 변화시키는 것으로는 다양한 기법을 통하여 상담의뢰자 스스로 자신의 문제를 해결해 나가도록 돕는 체계적인 심리치료이다(영남대학교 미술치료연구회, 2011). 사고나 인지로 불리는 개인의 내면에서 은밀하게 일어나는 과정이 행동변화를 중재함을 의미한다. 인지행동치료는 상담의뢰자의 사고체계를 바꾸어 정서를 바꾸고, 변화된 정서는 행동을 변화시키고, 변화된 행동은 또 사고를 변화시키는 순환적 구조를 지닌 이론이다(그림4). 대표적으로 Beck의 인지행동치료(cognitive

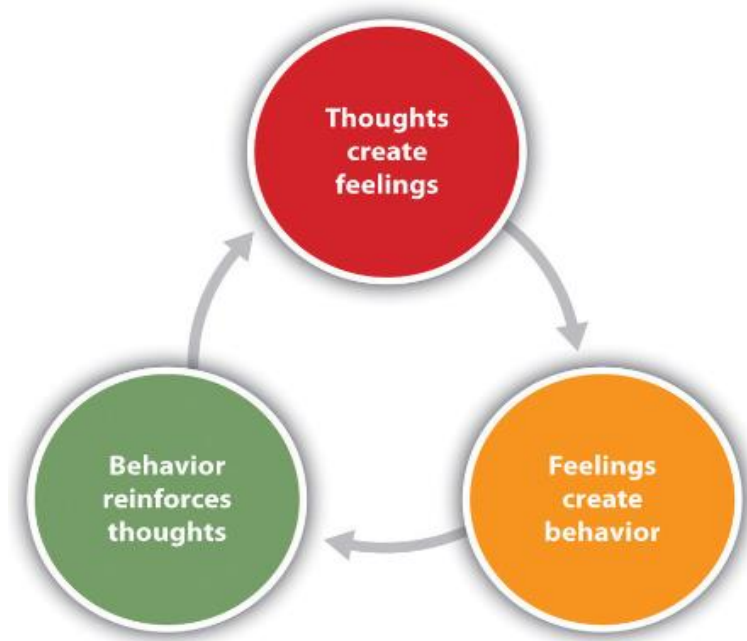
behavior therapy: CBT)와 Ellis의 합리적 정서행동치료(rational emotional behavior therapy: REBT)가 있으며 오늘날 가장 영향력 있는 심리치료 접근법이다.

인지행동치료의 치료 메커니즘을 패션테라피의 주요 메커니즘으로 차용하고자 하며 자세한 내용은 뒤에서 다루도록 한다.

(2) 인지행동치료와 패션테라피의 활용

인지행동치료를 패션에 적용한 사례가 일부 존재한다. Mulready & Lamb (1985)의 경우, 유방암 여성 환자들을 대상으로 수술로 인해 변화된 외모에 대하여 부정적으로 인지하고 있어 자신의 외모에 대한 인지를 변화시켜 주었다. 또한 바디이미지 장애에 관련된 상황에서 효과적임이 증명되었듯 (Cash, 1990), 바디이미지 왜곡으로 힘들어하는 사람들을 대상으로 패션을 활용하여 왜곡된 인지를 바로 잡아 줄 수 있다. Kates (2007)는 바디이미지를 긍정적으로 개선시켜줄 경우, 삶의 전반적인 부분까지 개선되는 것을 밝힌바 있다. 따라서, 인지행동치료가 패션테라피에 접목 가능한 것이다. 신체 이미지 왜곡에 대한 선행연구를 살펴보면, 대부분의 치료 대상자들은 객관적으로 혐오스러운 자신의 외형때문이 아니라 사회문화적인 요인과 주변인의 비교 경험에 의하여 형성된 왜곡된 자기 인지에서부터 심리적 문제가 시작되기 때문이다(신미연 & 이정운, 2012). 따라서 인지행동치료 방법을 활용한 패션테라피를 이용하여 상담의뢰자의 비합리적인 사고를 교정하는 것을 목표로 패션테라피를 시행한다. 상담의뢰자가 지닌 심리적 장애에 대하여 패션테라피스트와 대화를 통해 잘못 형성된 왜곡을 인식하도록 긍정적인 방향으로 논박해 나간다. 논박과 함께 적절한 강화와 자극을 주기 위해 메이크업이나 헤어, 액세서리 등 패션을 이용하여 상담의뢰자의 장점이 드러

나도록 패션테라피를 시행한다. 즉, 패션테라피스트가 상담의뢰자에게 패션을 활용한 외모 변화와 더불어 더 나은 자신이 될 수 있음을 논박을 통해 치료 대상자의 인지가 변화되도록 돕는 것이다.



<그림 4> 인지행동치료 CBT

From cognitive behavioral therapy Los Angeles

<http://cogbtherapy.com/about-cbt/>

2) 인간중심치료

(1) 인간중심치료

인본주의(humanitarianism)란 인간을 자각을 지니며 자아 성찰적인 의식 능력을 가진 존재로 보며, 메타인지를 지닌 존재로 보는 것이다(Kim, 2016). 인본주의의 기본 가정은 인간은 누구나 자아실현(self-actualization)과 자아 성장(self-growth)의 성향을 지닌다는 것이다. 다시 말하자면, 안정성의 유지가 아닌 성장과 발달을 향한 분투로 지시하지 않아도 인간은 성장하고자 하는 의지가 있다는 것이다. 이러한 인본주의적 입장을 치료에 접목시킨 시각이 인간중심(person-centeredness)치료이다.

인간 중심치료는 Rogers가 1940년대 발전시킨 심리치료 방법으로 내적 충만을 도와주는 치료이다. 인간 중심치료는 인간은 긍정적인 변화를 위한 내면적 동기와 잠재력을 가진 존재이므로 치료자가 상담의뢰자를 받아들여 공감하고 존중하고 이해하면 상담의뢰자 스스로 변화를 모색하고 성장 잠재력이 발현된다고 보는 것이다(Rogers, 2012). 인간 중심 치료에서는 진실성, 긍정적 존중, 공감적 이해의 상담자 태도가 상담의뢰자 변화를 위한 필요충분조건이라고 강조하지만 특별한 기법에 대한 것은 없다(윤순임, 이죽내, 김정희, 이형득, 이장호, 신희천, 이성진, 홍경자, 장혁표, & 김정규 ; 1995) . 이러한 인간 중심 치료를 Carl Rogers의 딸 Natalie Rogers이 예술에 접목하여 인간 중심 표현예술치료로 발전시켰다. 표현예술치료(Expressive Art Therapy)는 인본주의를 기저로 하여 성장과 치유를 촉진하는 환경을 만들기 위해 동작, 음악, 미술, 글쓰기 등을 이용한다. 이러한 과정을 통해 드러나는 내적 정서로 자신을 발견해 나가도록 개인의 능력을 존중해준다. 공감과 수용으로 잠재력 발견의 기회를 제공하고 완전한 이해 분위기로 안전함을 온전히 느끼게 해준다(Rogers, 2012).

(2) 인간중심치료와 패션테라피의 활용

인간중심 심리치료는 상담의뢰자에 대해 인간의 존중을 기본으로 심리치료를 시행하는 것으로 모든 심리치료의 기본이라고 할 수 있으며 패션테라피에서도 기본으로 수용해야 할 개념이다. 인간중심치료를 적용하기보다는 인본주의의 존중 개념을 기저 삼아서 패션테라피로 접목하는 것이 바람직하다고 판단된다. 인본주의적 심리치료는 특정한 방법이 존재하기보다는 상담자의 자질에 따라 좌우되기 때문이다. 따라서 패션테라피스트라면 인본주의 개념을 철저하게 인지를 한 후 패션의 지식과 다양한 프로그램을 시행하도록 해야 한다. 특히나 긍정적인 존중과 공감자적 태도는 상담의뢰자의 마음을 열도록 하는 친밀 관계 형성의 기본이기 때문에 더욱더 중요하다. 친밀 관계가 형성되지 않으면 패션테라피는 시행하여도 형식적이기 때문에 효과가 없다. 그러므로 공감과 수용으로 상담의뢰자를 존중해주면서 치유와 패션 능력 등 여러 가지 성장이 가능하도록 해준다. 차후 패션테라피스트는 이러한 인본주의적인 개념을 밑바탕으로 하여 패션테라피를 시행하도록 노력해야 할 것이다.

3) 대상관계이론

(1) 대상관계이론과 치료

대상관계 이론(object relations theory)은 고전적 정신분석 이론을 보완하는 이론이다. Freud의 정신분석이 본능적인 성(性)과 공격성에 대하여 중요성을 강조한데 반해, 사회적 관계 추구가 인간의 기본 동기라고 생각하

는 것이다(Choi, 2010). 대상(object)은 정서적 에너지, 즉 애정이나 증오가 투여된 사람이나 장소, 사물, 개념, 환상 또는 기억이다. '자기'는 나라는 사람과 관련된 의식적이고 무의식적인 내적인 이미지를 가리킨다. 대상관계는 자기와 대상과의 어떤 욕동(drive: 사람의 마음을 휘몰아치는 역동과정)으로 생체 내부에 욕구 긴장을 초래하는 힘)이나 정서로 연결되는 상호작용으로 서로 독립적으로 존재하는 것이 아니라 대상관계 안에서 존재한다(Hamilton, 2007).

대상관계이론은 사람들이 유아기때 가졌던 관계경험을 바탕으로 자신과 다른 사람에 대한 생각이 성격형성과 타인과의 관계형성에 영향을 미친다는 이론으로 심각한 정신장애의 치료, 가족치료, 집단치료 등 그 적용범위가 점차 넓혀져 가고 있다(Kim, 2001). 따라서, 대상관계이론을 활용한 치료의 목표를 살펴보면, 다른 사람들과의 관계에서 얻은 다양한 상실을 다뤄줌으로써 자아 기능을 강화하여 온전한 대상 경험으로 변경해 나갈 수 있도록 해준다. 또한, 자신과 다른 사람들에 대해 좀 더 현실적이고 수용적인 태도를 갖게 되도록 해주는 것이다(Ryu & You, 2006).

(2) 대상관계이론과 패션테라피의 활용

대상관계이론은 대상과 자아가 주요 개념으로 대상관계이론 전제를 활용하여 패션테라피에 적용 가능하다. 대상은 상담의뢰자가 심리적인 문제를 겪고 있는 기억이나 관계, 타인 등이며 이러한 대상관계를 개선하도록 패션이 개입하는 것이다. 여러 선행연구에서도 나타났듯이 사회적 비교나 주변의 사회적 지지 부족 등 다양한 이유로 대상(경험, 정서 등)이 부정적으로 형성되어 심리적 고통에 시달리게 된다. 특히 외모 관련 부정적인 대상형성으로 우울감과 섭식장애 발생 등 다양한 연구에서도 확인 가능하다(Kong,

2009; Oh & Kim, 2011; Smolak & Stein, 2006; 전준선, 2006). 따라서 과거 부모나 주변인에 의해 부정적으로 형성된 자신의 이미지에 대하여 패션테라피는 대상관계치료 방법을 활용하여 새롭게 이미지를 형성할 수 있도록 도와주도록 한다. 패션테라피스트는 다양한 경험에 의하여 부정적으로 형성된 상담의뢰자의 내적 자기를 패션 아이템을 활용하여 새로운 자기가 형성될 수 있도록 돕는다. 또한, 패션테라피스트와의 긍정적 피드백 경험에 의해 과거의 부정적인 대상관계가 긍정적 대상관계가 변경된다. 특히나 패션은 가시적이며, 사회적 커뮤니케이션을 유발하는 상징적 대상(Barnard, 2002; Solomon, 2009)이므로 주변인의 긍정적인 반응은 치유 효과를 선순환적으로 배가시키는 역할을 담당할 것이다. 따라서 대상관계이론 또한 패션테라피의 기저 모델로 모색할 수 있다.

4) 심리치료 입장에서 패션테라피 치료 기제

앞에서 사회학 입장에서 피드백과 상호작용에 대한 패션테라피 기제를 살펴보았다면 여기서는 심리치료 입장에서 인간 내면에 대한 패션테라피 기제를 살펴보고자 한다. 특히 부정적인 극복을 위해 현존하는 치료 중에서 가장 광범위하게 활용되는 인지행동치료를 좀더 집중적으로 살펴보고 이를 바탕으로 패션테라피에 적합한 기제를 도출하도록 한다.

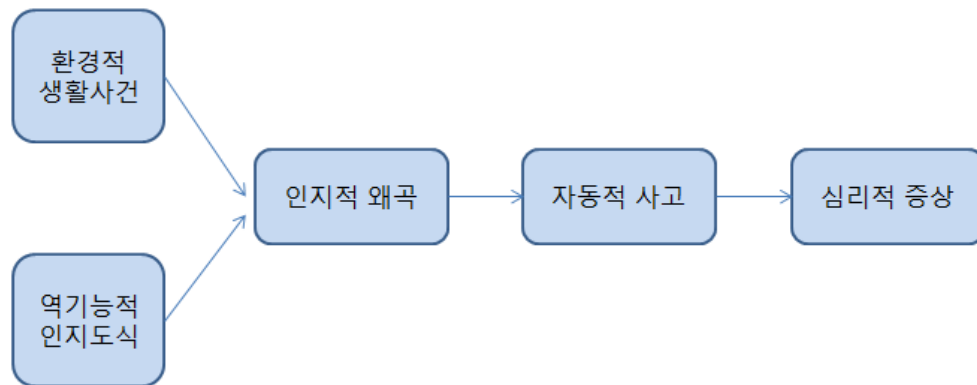
(1) 심리치료에서의 치료 기제

우울감, 불안 등 부정적인 정서나 감정, 낮은 자존감이나 자기효율성 등

부정적인 심리상태에 대하여 극복 방안으로 다양한 심리 치료 기제들이 존재한다. 하지만 패션테라피에 가장 유용하게 적용할 수 있을 것으로 판단되는 인지행동치료의 Beck의 CBT와 Ellis의 REBT를 살펴보도록 한다.

우선, Beck의 CBT 메커니즘으로는 인지적 취약성-스트레스모형(cognitive vulnerability-stress model)로, 심리적 장애는 인지적 취약성을 가진 사람이 부정적인 환경적 자극에 직면하여 발생된다고 보는 것이다. 모형의 구성개념은 역기능적 인지도식, 인지적 왜곡, 자동적 사고로 구성되어 있다. 역기능적 인지도식(dysfunctional schema)이란 초기 아동기 경험에 의한 결과로 자신과 세상에 대해 가지고 있는 기본 신념이다. 인지도식은 상황 변화에 대하여도 융통성 없게 저항하고 그 지속성을 지니고 있어(Beck, 1991), 부정적인 생활사건에 부딪치면서 그 사건의 의미를 특정한 방향으로 왜곡하여 해석하게 되어 결과적으로 심리적 문제를 야기하게 된다. 또한, 자동적 사고(automatic thought)란 선택이나 노력없이 저절로 발생하는 무의식적인 정보처리 과정으로 특정한 심리적 장애나 증상은 자동적 사고에 의해 커다란 영향을 받는다. 우울증을 경험하는 사람들은 실패, 상실, 무능 등 부정적이고 비관적인 내용의 자동적 사고를 습관적 경향을 갖고 있다(Won & Kwon, 2000). 인지적 왜곡(cognitive distortion)이란 주변의 사건이나 상황을 자동적 사고로 체계적으로 왜곡해서 그 의미를 해석하는 경향이다(Kim, 2016; Won & Kwon, 2000). 다음 <그림5>는 앞에서 언급한 내용에 대한 심리적 문제 발생에 대한 설명 모형으로 다섯 가지 구성개념은 서로 유기적이다.

인지행동치료(CBT)에서는 이러한 역기능적 인지도식, 인지적 왜곡과 자동적 사고를 변화시키도록 자극하여 생각과 해석의 틀을 바꿔서 심리적 문제에서 벗어나게 하는 메커니즘을 지닌다(Won & Kwon, 2000).



<그림 5> 심리적 문제에 대한 메커니즘 모형
From Won(1997). p.254

또한 인지행동치료의 한 분야인 Ellis의 REBT는 CBT의 기본적 심리 문제 발생 메커니즘을 활용하지만 치료 방법은 다르다. REBT는 CBT보다 상담의뢰자와 상담자와의 친밀 관계를 덜 중시하며 오히려 심리 교육을 중시하며 상담의뢰자의 감정과악 보다는 인지와 행동을 중시하는 특성을 지닌다. CBT는 대부분의 주도적인 역할을 상담의뢰자에게 부여하여 스스로 치료하는 것을 치료자가 돕고 조언자 입장이라면, REBT는 치료자가 교사적인 입장으로써 상대를 깨우쳐주고 가르쳐주는 것이 차이점이다.

이러한 Ellis의 REBT에서는 심리적 치료 체계를 ABCD로 제시하고 있다 (표1). 개인을 좌절시키는 사건(A)에 의해 무의식적인 사고체계(B)에 의해 대응을 하며, 이를 통한 회피 등의 부적절한 정서적· 행동적 결과(C)가 나타난 것이다. 이때 신념체계를 논박(D)을 통해서 비합리적인 사고를 합리적인 사고로 전환하도록 하여 적절한 정서적· 행동적 결과를 하도록 하는 것이다(Kim, 2016).

<표 1> REBT의 심리치료 ABCD 모델

A	선행사건 (Activating events)	개인의 목표를 지지나 좌절시키는 사실이나 사건
B	신념체계 (Belief system)	선행사건에 대응할 때 바탕으로 하는 의식적 무의식적 사고체계
C	결과 (Consequences)	선행사건과 신념체계의 함수로 나타나는 정서적, 행동적 결과
D	논박(Dispute)	신념체계를 수정하기 위해 논박을 사용

(2) 심리치료 입장에서의 패션테라피 치료기제

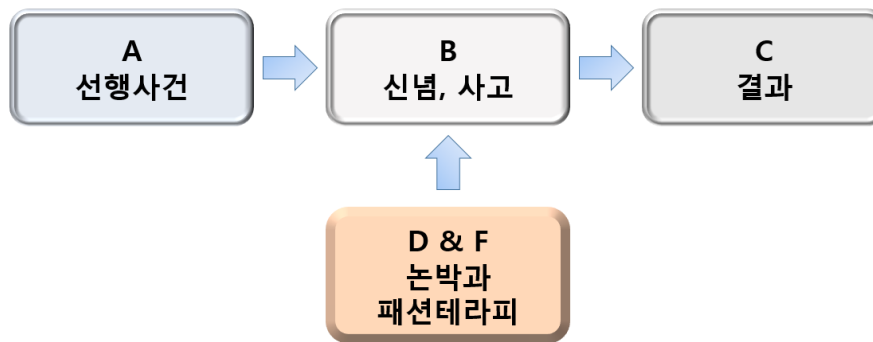
이상을 통해서 심리치료 입장에서 패션테라피에 활용 가능한 기제를 생각해볼 수 있다. 기존의 많은 인지행동 예술치료나 인지행동 놀이치료에서도 인지행동치료의 기본 기제를 적용하여 발전하였듯이 인지 변화라는 특성을 패션테라피에도 적용 가능하다. 부정적인 신념과 사고를 패션테라피를 활용하여 논박하고 긍정적인 결과를 유도하는 점을 차용하는 것이다. 이때, CBT보다는 REBT가 인지를 바꾸는데 상담자와의 관계를 덜 중시한다는 점에서 패션테라피와 더 적합성이 높을 것으로 판단된다. 패션테라피스트는 전통적인 심리치료자들보다 심리 및 감정파악이 약할 것으로 생각되기 때문이다.

패션테라피의 기제로 차용하기 위해서는 인지 변화 유도를 중점적으로 고려해야 한다. 과거 어떠한 사건이나 경험에 의해서 비합리적인 신념이나, 역기능적 인지도식, 인지적 왜곡, 자동적 사고로 비적응적 정서나 행동이 나타난다. 이때 인지를 변화시키는 수단으로 패션을 활용한다. 의복이나 액

세서리, 화장이나 헤어 등 다양한 패션의 아이템을 이용한 다양한 그루밍(grooming)을 통해서 자신의 잘못된 인지를 바로 잡아 가는 것이다(Cash & Labarge, 1996; Rosen, Reiter, & Orosan, 1995; J Kevin Thompson, Heinberg, Altabe, & Tantleff-Dunn, 1999). 친밀 관계를 형성하고, 자기 표현과 긍정적인 정서, 승화 등 다양한 기제를 통해 문제가 해결되고 긍정적인 효과가 나타난다. 예를 들어서 '나는 똥똥해서 연애를 못한다'는 생각을 지닌다면 똥똥한 것은 연애와 관련없다는 것을 패션테라피스트가 논박을 통해 알려준다. 동시에 살을 빼는 것이 아니라 옷이나 기타 다양한 그루밍을 통해서 충분한 매력을 지니고 있음을 인지시켜 정상적인 인지로 변화하도록 해준다.

다음 <그림 6>은 패션테라피 메커니즘을 REBT를 기반으로 구성한 것이다. 개인의 목표를 좌절시키는 사실이나 사건(A)가 발생하고, 의식적, 무의식적 신념 및 사고체계(B)가 생성되고, 선행사건과 신념체계의 함수로 나타나는 정서적, 행동적 결과(C)가 있다. 여기에 패션테라피(F)와 신념체계를 수정하기 위해 논박(D)을 사용해서 결과를 변화시키는 것이다.

최종적으로, 심리치료학의 인지와 관계 변화, 인간 존중을 패션테라피의 메커니즘으로 차용한다. 인간중심치료에서 '자기 표현'을 추출하고, 인지행동치료와 대상관계이론에서 '장려'를 추출한다. '장려'는 사회학의 긍정적 선순환 피드백 개념과 심리치료학의 대상관계 변화 개념을 통합한 것이다. 추론된 기제에 대한 내용은 다음에서 설명하도록 한다.



<그림 6> 심리치료(REBT) 접근 기반의 패션테라피 메커니즘

(3) 패션테라피 시스템 모형을 위한 치료 기제 추론

이상 사회학과 심리치료학에서의 선행연구를 살펴 본 결과, 패션테라피 시스템 모형 구축을 위한 기제를 세가지로 추론하고자 한다. 능숙(competency), 장려(encouragement), 자기표현(self-expression)으로 이 세가지 기제를 패션테라피 시스템 모형에 적용하고자 한다.

첫번째 기제는 능숙(competency)이다. 능숙은 패션의 여러 가지 아이템을 사용하여 다양한 조합을 가능하도록 하고 치료 대상자에게 패션 행동의 능숙성을 기르도록 도와준다는 숙달의 개념이다. 능숙은 상호결정론과 상징적 상호작용에 의해 추론 가능하다. 상징적 상호작용은 앞서도 언급했듯이 착용자의 상징을 관찰자가 해석하고 상호작용하는 것이며, 상호결정론은 착용자의 변화하고자 하는 의지가 관찰자의 행동뿐만 아니라 환경까지도 변화하게 만든다는 이론이다. 따라서 상담의뢰자는 패션테라피를 받게 되면서

패션이 지닌 상징을 알고 패션을 능숙하게 수행하게 된다. 그러면 관찰자들과의 긍정적 상호작용과 긍정적 피드백이 나타나게 되고 더 나아가서는 긍정적인 환경변화까지 유도될 것이다. 이는 패션을 능숙하게 수행하면 자신에 대해서 긍정적으로 생각하게 되며, 자기 효능감이 높아지며, 자신감도 상승한다는 선행연구와도 맥락을 같이한다(Cho & Yoo, 1997; Yoh, 2015). 또한 여러 외모관리 관련 연구를 통해서도 외모를 능숙하게 관리를 하게 될 경우 다양한 긍정적인 결과가 나타남을 통해 충분히 추론 가능하다(Frith & Gleeson, 2008; Graham & Kligman, 1984; Hwang & Kim, 2005; Lee & Jang, 2013; Lee, 2007). 따라서 패션 행동이 숙달되면 창의적으로 패션 아이템을 이용하여 다양한 문제를 해결하는 능력이 함양되고, 스트레스로 인한 혼돈스러운 자신의 문제점을 패션을 매개체로 하여 스스로 해결하여 자존감 또한 상승한다. 그리고 숙달 행동을 통해 자기 자신뿐만 아니라 일부 자신에게 좋지 않은 영향을 미치는 환경을 지배함으로써 긍정적인 목적을 성취하도록 하는 기제인 것이다.

두번째 기제는 장려(encouragement)이다. 긍정적 피드백을 유도하고 더 나아가 몰입을 할 수 있도록 하는 기제이다. 장려는 인지행동치료와 대상관계이론, 상호결정론에 기반하여 추론하였다. 인지를 변화시켜서 행동을 수정하도록 하며 잘못된 대상 즉 기억이나 관계를 변화시키도록 하는 것이다. 다시 말해 패션테라피스트는 상담의뢰자가 자신의 문제점에 대한 인지를 하도록 돕고 변화할 수 있도록 장려해준다. 또한 상담의뢰자의 기억이나 관계에서 잘못된 관계를 변경시켜주고 지속적으로 장려를 통해 새로운 긍정적인 관계를 만들어 나가 상호결정론 기반의 선순환(virtuous circle)이 일어나도록 도와주는 것이다. 따라서 상담의뢰자는 변화할 수 있음을 독려받고 희망을 가지게 된다. 이러한 패션에 의한 장려를 통해 상담의뢰자가 자신의 인

지와 자기 이미지가 변화하게 된다. 주변의 긍정적인 피드백 또한 상담의뢰자에게 지대한 영향을 미치기 때문에(Herbozo & Thompson, 2006, 2009; Tantleff-Dunn, Thompson, & Dunn, 1995) 긍정적 피드백에 의한 선순환도 일어나게 된다. 강화되는 긍정적 피드백 의해 탄력을 받아 자신의 변화를 위한 패션테라피 활동에 더욱더 몰입을 할 수 있게 되며 더 나아가 삶의 다양한 의미(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000/2004)를 찾게 될 것이다.

마지막 패션테라피의 기제는 자기 표현(self-expression)이다. 자기표현을 인본주의와 예술치료 이론에 기반하여 패션테라피 기제로 추론하였다. 인본주의는 존중의 개념으로 상담의뢰자가 자신을 돌아보며 있는 그대로 자신을 표현을 한다. 내부에 존재하는 감정과 자아 등을 외부로 표현하는 것으로 예술치료가 Forestier(2007/2013)의 창작 맥락과 같이한다. 또한, Schneider (1974)의 연구에서도 자아표현에 관한 의복 효과는 자신감과 밀접한 관계가 있다고 하였다. 따라서, 상담의뢰자 내부의 감정과 자아 등을 패션아이템을 도구로 활용하여 외부로 표출한다(Choi & Lee, 2014; Collier, 2011; 진태경, 2010). 천을 이용하여 엮어 만들거나 액세서리에 장식하거나 패션 잡지를 활용한 콜라주를 하거나 화려한 메이크업 하는 등 다양한 자아 표현적 활동을 함으로써 치료 대상자에게 내적 변화 반응이 일어나는 것이다. 이것은 앞에서 언급한 두 가지 기제와는 방향성이 약간 다르다. 위의 두 기제보다는 좀 더 능동적이고 적극적인 주체자로 상담의뢰자가 참여하게 된다. 인간의 마음속에 억압되었던 감정 등이 능동적이며 즐거운 패션 표현 경험을 통해 외부로 표출함으로써 정신적인 안정을 찾아가게 되는 즉 승화(catharsis)(Ju, 2010)되도록 하는 기제이다.

3. 패션테파리 진단

패션테라피를 수행하기 앞서 진단이 우선되어야 한다. 기존연구에서는 컬러로 심리적 상태를 진단하기도 하며(홍근주, 김수미, 이범천, 이동희, & 안성관, 2009) 이미지 메이킹에서는 음양 오행을 이용한 진단법으로 스타일을 제안하기도 한다(김보배, 2010).

진단(diagnosis)은 일반적으로 의사가 환자의 병명을 판정하는 일이다. 앞에서 살펴보았던 심리치료에서는 통계적인 기준, 사회적 규범의 기준, 주관적 불편감의 기준, 상식적인 기준 등 다양한 심리적 장애 진단 기준이 제시되고 있다. 패션테라피에 대한 진단 연구는 전무한 상황으로 진단이라는 것은 많은 축적된 자료가 수반되고 이를 기반으로 검증되어야 하는 것이다. 하지만 패션테라피 진단 관련된 자료가 부족하여 몇몇 선행연구를 기반으로 제안만 가능하다. 따라서, 본 연구에서는 다양한 패션과 심리 관련 연구를 기반으로 패션테라피 진단을 제안하고자 하며, 극도의 심각한 병리적 정신 이상으로 진단 내릴 경우에는 심리치료사나 정신과의 진단이 필수적으로 필요하다.

우선, 객관적으로 이미 많이 타당성과 신뢰성이 확보된 다양한 심리 진단용 양적 심리 척도가 존재하며, 상담자의 주관적 불편감 평가와 테라피스트의 관찰에 의한 지각 진단으로 3가지 접근방법이 있다.

(1) 양적 진단 척도: 양적 진단 척도는 기존 심리치료에서 연구가 거듭하면서 신뢰성과 타당성이 증명된 척도를 말한다. 우울감(예: BDI), 자존감(예: ISE), 주관적 행복감(예: SHS), 심리적 안녕감(예: PWB), 삶의 만족도(예: SWLS) 등의 양적 척도를 말하는 것으로 객관적 척도를 통해서 우울감의 경중(輕重), 자존감의 고저(高低) 등 객관인 값으로 진단 가능

하다. 특히나 한국판 K-BDI, K-SSES 등 한국 상담의뢰자를 대상으로 개발된 척도 또한 존재한다. 본 연구에서도 한국판 우울감과 자존감 척도를 사용하여 패션테라피 상담의뢰자를 진단하고 효과를 살펴보았다.

(2) 상담의뢰자의 주관적 불편감 평가: 객관적인 척도에 의한 기준 안에 존재하지만 자신이 불편하고 괴로우면 즉 주관적 불편감이 존재하면 정상에서 벗어났다고 할 수 있다. 주관적 불편감은 증상에서 경험하기 때문에 실용적인 의미를 지닌다. 주관적 자기 평가에는 상담의뢰자의 호소인 우울감, 대인관계의 문제, 낮은 자존감 등이다. 이러한 문제점은 상담의뢰자와의 인터뷰에서 상담의뢰자가 직접적으로 언급하기도 하지만 본인이 정확하게 인지하지 못하고 있는 경우도 있다. 이러한 경우에는 패션테라피스트의 지각에 의한 진단이 수행된다.

(3) 패션테라피스트의 지각 진단: 패션은 상징성을 지니고, 의도적으로 착용자가 그 상징을 연출하기도 하며 이러한 상징 연출시 사회적 규범 안에서 통용되는 형식을 취한다. 하지만 이러한 사회 통용의 범위를 넘어설 경우, 이상이라고 진단할 수 있다. 예로 이상한 의복 행동은 우울증과 관련이 있거나 정신분열증과 관련이 있으며, 정신병적 증상의 진행에 대한 성향이라는 연구 결과도 있다(Won, 1997). 계절에 맞지 않는 의상을 착용하여 거부감을 불러 일으키거나 청결하지 못한 의복 착용으로 주의에 피해를 주기도하며, 너무 기괴하여 주변 사람들에게 공포감과 혐오감을 일으키는 경우도 심각한 심리적 장애로 진단 내릴 수 있다. 또한, 얼굴 표정은 내적 상태를 반영하기 때문에(Rinn, 1984) 얼굴표정(슬픔, 분노, 공포, 허약 등)으로 감정상태를 파악하여 상담의뢰자의 상태를 진단한다. 음성(말의 속도, 크기, 긴장 등) 및 눈맞춤(시각회피 여부, 눈맞춤 지속 시간 등), 자세(축

쳐진 어깨, 구부정한 자세, 걸음 걸이 등), 의복(청결, 색상, 스타일 등)로 테라피스트의 지각에 의한 진단이 가능하다. 특히 패션테라피스트는 의복을 통한 진단에 조금 더 집중을 해야 할 것이다. 의복 진단을 통해 의복의 상징성을 인식하고 상담의뢰자가 표출하는 의미(예: 어두운 색상 - 경계)를 정확히 포착해야 한다.

패션테라피스트는 위에서 언급한 세가지를 통합적으로 진단내려야 할 것이다. 즉, 상담의뢰자를 관찰을 통해서 문제점을 인지하고, 양적 척도를 통해 그것을 확인하며, 상담의뢰자의 인터뷰를 통해서 총체적으로 진단을 내려야 한다. 내려진 진단은 상담의뢰자의 치료 목적 설정에 기반이 되는 중요한 자료이다. 진단을 내릴 때 패션테라피스트는 자신의 선입관을 철저히 배제한 상태로 하여야 한다. 즉, 상담의뢰자를 판단을 내리는 것이 아니라 진단을 내리도록 노력해야 한다.

4. 패션테라피의 종류

패션테라피의 수행 방법을 Forestier (2013)가 제시한 수동적, 능동적 관점으로 살펴보도록 한다. 수동적으로는 패션에 대한 감상으로써 패션테라피를 실행하는 방법을 말한다. 능동적으로는 패션을 예술로 보고 창조의 기능을 수행하고 자신을 관리하는 패션테라피로써의 실행 방법이다.

1) 수동적 방법

수동적인 방법은 예술치료에서도 언급된 감상이다. 감상을 통해서 자신의

내적인 치유를 도모하는 방법으로 패션쇼 감상이나 패션 작품을 감상함으로써 그 효과가 나타난다. 이는 패션을 하나의 예술작품처럼 상담의뢰자가 감상을 함으로써 미적 가치를 체험하는 것이다. 무의식에 대한 접근과 긍정적인 정서 및 승화를 통해서 상담의뢰자의 심리적 문제가 치유되는 것이다. 이러한 수동적인 방법을 통한 패션테라피 효과가 존재할 것으로 짐작할 수 있지만 이에 대한 연구는 현재 없는 상태로 예술 테라피의 예술품 감상에 대한 연구를 참조하여 패션테라피의 감상에 대한 효과를 유추할 뿐이다.

2) 능동적 방법

창조의 능동적 패션테라피의 실행은 예술치료의 측면과 많이 흡사하다. 패션 아이템을 이용하여 자신의 내부에 잠재되어 있는 것을 표출하는 방식이다. 대표적인 예시로는 콜라주, 패션쇼, 외모관리가 가능하다.

콜라주(collage)는 원래 프랑스어로 '폴로 붙인다' 의미이며 패션 잡지 등을 찢거나 오려서 작품을 제작하면서 상담의뢰자의 내면을 그림으로 표출하고 해석하면서 치료해 나가는 방법이다. 잡지를 통해서 자신이 표현하고자 하는 이미지를 선택하고 재구성해서 자신의 메시지를 효과적으로 전달할 수 있다. 이를 통해서 분산되어 있는 자신의 생각과 사고 등 조각들을 조합하여 조각함으로써 능숙함의 즐거움을 통해 긍정적인 자아상(조익조, 2005) 형성하며 카타르시스를 느끼게 되는 것이다. Choi & Lee(2014)는 콜라주를 활용하여 자아상 변화를 살펴본 패션테라피 연구로, 콜라주 패션테라피를 시행한 후 참여자 모두 자아 정체감이 상승한 것으로 나타나 그 효용성을 확인하였다. 따라서 콜라주 패션테라피도 하나의 패션테라피 방법으로 적합하다(그림7).



<그림 7> 콜라주 패션테라피 예시와 실행 장면

From <http://blog.daum.net/say112/182809>

두번째 방법으로는 패션쇼이다. 패션쇼는 타인에게 보여준다고 보다는 자신의 내면 표출을 위한 패션쇼이다. 평소에 시도하지 못했던 파격적인 모습을 함으로써 불안과 상처를 극복하는 것으로 패션테라피스트의 과감한 행동치료 지도이므로 행동치료 측면에 가깝다고 할 수 있다.

콜라주, 패션쇼 테라피 외에 또 하나의 능동적인 패션테라피 방법으로 외모관리를 들 수 있다. 외모 관리는 흔히 부정적인 이미지에서 긍정적인 이미지로 변화시켜주는 방법이다. 따라서 이를 패션테라피의 하나의 방법으로 활용한다. 심리적인 문제에 직면한 상담의뢰자를 대상으로 외모나 표정과 자세 등 변화시켜줌으로 인해 그 내면이 변화되도록 도와준다. 이때 주변의 긍정적인 피드백과 행동의 변화에 의한 인지변화가 심리적 상태를 치유해주는 것이다. 하지만 단순히 패션테라피스트가 이미지 변화를

시켜주는 것이 아니라 상담의뢰자가 이미지 변화를 주도적으로 할 수 있도록 그 방법을 구체적으로 지도해주는 것이 능동적 패션테라피 방법이다.

5. 패션테라피 프로토콜

패션테라피를 실제적으로 실행하기 위해서는 프로토콜이 필요하다. 현재 몇몇의 패션테라피 연구에서 실행 절차를 제안하였는데(Ji, 2012; Shin & Lee, 2000; Yoh, 2015), 국내의 패션테라피 초창기 연구인 Shin & Lee(2000)의 연구에서는 총 8회의 패션테라피 프로그램에 관한 내용이다. 이후 Yoh (2015)와 Ji (2012)의 연구에서 일부 진행 과정에 대하여 기술되어 있지만 전체적으로 패션 및 미용 프로그램에 대한 내용으로 프로토콜에 대해 불충분하다. 따라서 본 연구에서는 패션테라피의 프로토콜이 빈약하므로, 예술 및 기타 심리 치료를 탐색하여 제안하고자 한다. 음악치료자 Hanser(1999/2003)은 10단계를 제안하고 있으며, 놀이치료자 Jung(2013)은 4단계의 치료 절차를, 미술치료자 Ju (2010)는 5단계의 치료 절차를 제안하고 있다. 대부분 유사한 내용으로 세분화 정도에 따라 4~10단계로 나뉘지며 패션테라피로 적용 가능하다. 그 주 내용은 치료 의뢰, 유대감형성, 진단평가, 목적·목표 설정, 정보수집, 전략, 실행, 평가의 단계이다.

1단계는 패션테라피의 의뢰(Inquiry)를 받는다. 의뢰를 하는 단계는 상담과정의 첫 회기이다. 상담의뢰자가 의뢰를 결정하고 치료 의뢰서가 작성되면, 현재의 문제 행동을 기술하고 포괄적인 치료목표를 설정(Hanser, 1999/2003)하게 된다. 2단계에서는 치료 대상자와 패션테라피스트와의

친밀 관계(rapport)를 형성하는 단계이다. 패션테라피스트가 지시적인 역할을 하므로 친밀관계 형성을 위해 균형을 이루도록 해야 한다. 3단계는 진단평가(assessment)로 치료 대상자의 본질적인 면을 파악하는 단계이다. 치료 대상자의 주호소를 중심으로 문제를 정리하고 이해하는 것이다(Ju, 2010). 진단 평가는 양적 진단평가(Quantitative assessment)와 질적 진단평가(Qualitative assessment)로 시행된다. 4단계로 치료의 자세한 목적(goal), 목표(objectives)를 설정하는 것이다. 1단계에서 나타난 포괄적인 치료목표를 세부적으로 수립하는 단계로 치료 대상자의 주호소와 연결되는 목표는 문제의 양적인 경감과 심리적 상태의 질적인 변화를 위한 목표로 설정되어야 한다(Ju, 2010; Kim & Park, 2012). 5단계에서는 정보를 수집(information gathering)한다. 이를 통해 치료 대상자의 현재 수준을 파악하고, 차후 행동들을 관찰함으로써 변화에 대한 비교도 할 수 있게 된다. 정보를 면담(therapeutic interview)과 관찰(observation)로 수집한다. 6단계는 개입방향을 결정하는 전략(strategies)의 단계이다. 특정한 목적과 목표를 달성하기 위해 적합한 방법을 결정해야만 하며 일반화가 될 수 있도록 계획하는 일(Hanser, 1999/2003; Ju, 2010)이다. 7단계는 패션테라피스트에게 많은 준비가 요구 되는 실제로 치료를 실행하는 단계이다. 이때 치료 대상자의 발전 정도를 기록하며, 꾸준히 치료관계를 되새겨 보는 것이 필요하다(Hanser, 1999/2003; Jung, 2013; Kim & Park, 2012). 마지막 8단계는 패션테라피 프로그램의 성과를 평가(evaluation)하는 단계이다. 성과에 대한 평가는 초기에 세웠던 치료 목표를 달성하였는지에 대한 중요한 질문에 답변을 제시하기 위해서이다. 또한 성과의 최종 평가를 통해서 건설적인 피드백을 받을 수 있기 때문이다.

패션테라피도 음악, 미술, 놀이 등 치료와 마찬가지로 상담의뢰자에게 의뢰를 받으며, 상담의뢰자와 패션테라피스트가 공감대를 형성해야 하고,

어떠한 문제점이 있는지 그리고 어떠한 치료 목표를 가져야 하는지, 실행 가능한 치료는 무엇인지 찾아내야 한다. 또한 모든 테라피 절차에서 나타나는 실질적인 실행과 치료에 대한 평가도 패션테라피 절차에 맞게 변형하여 적용하도록 한다.

6. 패션테라피스트의 역할, 자질 및 윤리적 문제

테라피를 시행할 때, 치료자의 역할이 무엇보다도 중요하다. 또한 역할뿐만 아니라 자질과 윤리적 소양은 패션테라피뿐만 아니라 모든 테라피에 기본이다. 본 연구에서는 한국상담학회의 윤리강령을 기반으로 패션테라피스트에 접목하여 살펴본다(표2).

1) 역할

한국 심리치료 전문가의 직무 역할 중 패션테라피스트의 역할로 적용 가능할 것을 살펴 다음과 같이 제안한다. 향후, 패션테라피스트가 되고자 하는 지원자는 자신의 역할을 유념하고 패션테라피를 시도해야 할 것이다.

첫째, 패션테라피스트는 다양한 심리적 문제와 부적응 및 대인관계 개선과 기술 향상을 도우며, 강박이나 중독 등의 문제 행동을 개선하기 위한 역할을 수행해야 한다. 이 역할은 패션테라피의 가장 주된 목적이다. 패션테라피스트는 패션이라는 도구를 이용하여 상담의뢰자가 창조적으로 자신의 감정을 표현, 승화할 수 있도록 도와주는 도우미 역할을 수행하는 것이다. 따라서 패션테라피스트는 상담의뢰자의 발전 가능성을 인정해주고, 자신감 증대와 지속적인 패션 강습 효과가 유지될 수 있도록 독려해주도록

한다.

둘째, 패션테라피스트는 자신이 속한 지역 사회의 건전한 환경과 사회 문제 예방을 위한 심리 교육과 프로그램 수립 및 실시의 역할이다. 예로, 청소년 왕따 문제 같은 경우, 의복 착장이 또래 집단의 문화에 잘 어울리지 못하는 경우 왕따를 당하기도 한다. 따라서 패션테라피스트가 또래 집단의 의복 착장에 대한 정확한 지식을 가지고 왕따 예방을 위한 프로그램을 수립하도록 한다.

셋째, 비정상적인 대인관계 개선과 자아실현 및 자기 개발, 부적응적 행동의 평가를 위한 새로운 심리 측정도구의 개발 역할이다. 패션테라피 자체가 그리 많은 연구가 수행되지 않아, 우울감, 자존감 등 측정을 심리치료 척도에 의존하고 있다. 따라서 패션관련 심리측정도구를 융합 및 개발하도록 노력해야 할 것이다.

넷째, 직무 만족도와, 조직내 대인관계 향상 및 효율화를 위한 교육자의 역할이다. 직장에서도 또한 스트레스 등 부정적인 정서가 존재하므로 패션테라피스트의 역할 또한 존재할 수 있다. 유희 (2009)의 연구에서도 직장인을 대상으로 전략적인 외모관리를 통해 업무 능력과 조직내 대인관계 향상과 직업적 성과를 확인하였으며, 네일케어를 시행한 결과 직무 스트레스가 감소하여 직무 만족도가 높아진 사례를 통해 패션테라피스트의 교육자 역할을 확인할 수 있다(이재화, 2010).

2) 자질

패션테라피스트는 다른 테라피스트와 달리 패션에 대한 전문적인 능력과 충실성이 전제되어야 하며, 사회적 책임을 지니고 있어야 한다(표2).

패션테라피스트는 전문인으로서의 자질뿐만 아니라 패션 지식에 대한

전문성을 가지고 있어야 한다. 예를 들어, 패션에 대한 지식은 옷감의 특성, 색상의 특성, 스타일의 특성, 코디의 특성 등 다양한 측면에서 지식 습득이다. 이러한 지식은 다양한 교재와 강의를 통해서 습득 가능하다. 뿐만 아니라 패션테라피스트는 상담의뢰자에게 진단 및 중재를 할 수 있는 전문성을 갖추어야 하기 때문에 증상에 대한 지식도 갖추어져야 할 것이다.

증상에 대한 지식은 패션관련분야의 지식과 더불어 상담치료분야의 지식도 함께 준비해야 한다. 상담치료에 대한 지식은 의류학분야에서는 접하기 어렵지만 다양한 경로(K-MOOC, 방송대, 평생교육원 등)를 통해서 지식 습득이 가능하다. 상담치료와 패션테라피 지식 기반의 진단이 내려진다면 적합한 패션테라피를 시행할 수 있기 때문이다. 패션테라피스트는 패션과 심리치료의 학제간 지식이 필요한 분야이므로 필수적으로 두 학문간의 전문성을 두루 갖추도록 해야 한다. 이와 함께 치료자는 자신의 효율성을 증진시키기 위해 지속적으로 자기반성 및 자기평가와 패션 및 상담치료 교육도 받아야 할 것이다.

더불어 전문성뿐만 아니라 인성적인 자질도 요구된다. 인간의 권리와 존엄성을 존중하는 태도를 지녀야 하며, 공감능력이 있어야 하며, 창의성과 창조성을 지니고 있어야 한다. 또한 인간적인 면에서의 성숙과 꾸준한 자기개발을 위해 노력해야 한다. 무엇보다도 상담의뢰자에 대한 윤리적인 책임감을 가져야 하며, 사회 윤리 및 도덕적 기준을 존중하고, 사회 공익을 위해 최선을 다할 수 있어야 한다.

3) 패션테라피스트로서의 역할과 자질

위에서 언급된 패션테라피스트의 4가지 역할에 따른 자질을 좀더 세부적으로 제안하도록 한다.

첫째, 심리치료 및 심리치료자의 역할에서는 패션테라피스트는 패션의 전문적 지식이 물론 필요하지만 그보다 심리치료에 관한 전문성을 더욱더 정교하게 지니고 있어야 한다. 이에 심리치료에 대한 지식을 습득하고 그에 따른 다양한 실전 임상 훈련이 필요하다. 따라서 기존의 심리치료 자격증을 지닌 심리치료 전문가 중에 패션 자질을 지니고 있다면 패션 지식을 추가로 습득하여 패션테라피스트로 역할을 수행한다면 그 효과가 더욱 좋을 것이다.

두번째, 지역 사회 상담 교육 및 예방의 역할에서는 패션테라피스트는 심리치료의 전문성과 더불어 패션 전문성을 지녀야 한다. 위에서 언급한 왕따 사례로 살펴본다면, 왕따를 예방하는 프로그램을 제안하기 위해서는 또래집단에서의 의복 착장 문화를 정확히 알 수 있는 패션의 눈과 전문성을 지니고 있어야 하기 때문이다. 따라서, 기존의 패션 전문가가 심리적 지식 습득을 통한 접근이 더욱더 효과를 높일 수 있다.

세번째, 심리 측정과 평가의 역할은 패션과 상담치료 전문적 지식과 더불어 학자로서의 지식이 동반되어야 한다. 심리치료 척도를 개발하기 위한 타당성과 신뢰성 검증을 할 수 있어야 하기 때문이다. 따라서 심리 측정 및 평가의 역할을 위해서는 패션테라피 척도 개발을 위한 다양한 전문적 지식(통계, 검증 방법 등)이 필요하다.

네번째, 기업체 자문과 교육의 역할에서는 상기에서 언급된 심리치료 전문성보다는 패션 전문성이 더욱더 크게 요구된다. 일대일보다는 그룹 대상으로 하여 패션 지식 전달을 통한 직무 만족과 직무 성과를 개선하기 위하여 패션테라피를 제시하여야 하기 때문이다. 현재 이미지 메이킹 전문가들이 기업 자문 역할을 담당하고 있어 본 역할에 적합하다.

< 표 2> 패션테라피스트 자질(출처: 김선현, 2012, p.24를 재구성)

구분	내용
육체적 자질	심신이 건강해야 한다. 용모가 단정해야 한다. 신뢰감을 형성할 수 있는 표정과 말투, 행동이 있어야 한다.
인성적 자질	선입견을 가지고 있지 않아야 한다. 정직하고 진실하게 환자를 대하며 공감 능력이 있어야 하며, 객관성을 잃지 않아야 한다. 치료 상황에서 이루어진 대화나 환자의 개인적인 문제를 유출하지 않는 윤리적 책임감을 가져야 한다.
지식적 자질	인간을 이해할 수 있는 사회 심리적 지식 및 다양한 경험이 있어야 한다. 치료사의 역할, 치료 목적을 분명하게 알고 있어야 한다. 패션에 대한 진단 및 중재에 대한 경험 및 지식이 있어야 한다. 상담의뢰자에 대한 정확한 관찰력이 있어야 한다. 패션테라피를 위한 사회적 트렌드를 파악하는 지식을 지녀야 한다.

4) 윤리적 문제

패션테라피스트는 상담의뢰자의 사생활과 비밀유지를 하며, 상담의뢰자의 권리를 존중해야 하며, 상담 기록 등에 관한 내용은 상담의뢰자의 동의를 구하며, 보관을 윤리 규정에 따라 시행해야 한다. 또한 상담의뢰자의 상담기록 처리시 비밀을 유지해야 하며, 타인에게 공개할 때 상담의뢰자의 직접적인 동의를 구하도록 하여야 한다. 만약 상담의뢰자가 자발적으로 동의가 불가능한 미성년일 경우 부모나 보호자가 참여할 수 있다는 것을 알려야 한다. 이와 더불어 패션테라피스트는 인간성에 대한 이해와 안녕 구현을 위해서 전문가로서 타당성을 가지고 있는지 지속적인 점검이

필요하다. 무엇보다도 윤리적인 기준들을 잘 지키고 있는지 치료자 자신 스스로 지속적인 관심을 가져야 한다(Kwon, 2010).

제 4 절 패션테라피 효과

패션테라피를 시행할 경우의 효과는 선행연구와 예술치료연합(NCATA)이 추구하는 치료 목표를 기반으로 심리적인 효과, 정서적인 효과, 사회적 효과와 행동적 효과로 세분화하여 살펴본다. 또한 앞 절에서 파악된 패션테라피의 7개 하위 영역에 따른 효과를 추가로 살펴보도록 한다. 이를 통해 본 연구의 패션테라피 시스템 모형 구축과 중재에 대한 제안을 도출하도록 한다.

1. 심리적 효과

대표적인 심리적 테라피 효과로는 자존감(self-esteem), 자기 효능감(self-efficacy), 자아탄력성(self-resilience) 향상을 들 수 있다.

자존감이라는 개념을 William James는 1890년에 심리학의 원리(The principles of psychology)에서 자존감의 공식을 '자존감(self-esteem) = 성공(success) /야망(pretensions)'으로 정의하였다. 자기가 되고 싶은 존재에 얼마나 가까이 성공했는지 의해 결정된다는 의미이다. 따라서 자기가 되고 싶은 존재나 모습으로 다가갈수록 자존감은 높아지는 것이다. 외모에 대한 만족도가 높아지면 자존감이 향상되고 행복감이 높아지는 것으로 나타난 선행연구를 통해서도 확인할 수 있다(Mendelson, McLaren, Gauvin, & Steiger, 2002; O'Dea & Abraham, 2000; 서윤경, 2003). 또한, 자존감이 낮으면 섭식장애와 정신적인 문제까지 야기하는 것으로 나타나(Bardone,

Vohs, Abramson, Heatherton, & Joiner, 2000; J. H. Kim & Lennon, 2007) 낮은 자존감을 지닌 상담의뢰자를 대상으로 패션을 활용할 경우 자존감을 향상시키는 효과를 얻을 수 있다. 패션 콜라주 프로그램과 같은 활동 이후 자아 이미지가 긍정적으로 변화됨을 보고한 연구를 통해 확인 가능하다(Choi & Lee, 2014).

자기효능감(self-efficacy)은 자신이 특정한 활동을 수행할 수 있다고 믿는 신념을 말한다(Bandura, 1977). 실패나 불만의 경험이 반복되면 장래 성공에 대한 기대가 저하되며 특히 노력이 성공과는 관련이 없다고 생각하는 태도가 늘어나 결과적으로 자기효능감에 대한 자신감마저 상실해 버린다(신기명, 1990). 자기효능감이 낮은 사람은 실패를 능력 부족으로 귀인하는 경향이 있어서 두려움과 절망을 가지고 마지못해 과제수행에 임하거나 피하려고 하고(Bandura, 1997), 자기 효능감이 극단적으로 낮은 경우에는 자신이 아무것도 할 수 없으며 실패할 수밖에 없다는 학습된 무기력감을 갖게 된다(배정희, 2008). 자기 효능감이 높은 사람은 환경의 요구를 도전으로 평가하는 경향이 높기 때문에 스트레스를 덜 지각하게 되어 긍정적인 대처 방안을 모색할 가능성이 높다(김금순 & 유성모, 2010). 자기효능감과 외모와 관련된 연구를 살펴 보면, 외모스트레스가 적을수록 자기효능감이 높고, 자신감도 높은 것으로 밝혀졌다(Cain, Bardone-Cone, Abramson, vohs, & Joiner, 2008; Kates, 2007; Oh, 2003). 따라서, 외모를 향상시키는 행위는 자기 효능감을 향상시켜 다양한 과제를 적극적으로 수행하도록 하고, 결과를 긍정적으로 기대할 수 있게 한다.

자아탄력성(self-resilience)이란 변화하는 상황적 요구, 특히 좌절되고 스트레스가 되는 사건들에 대해 경직되지 않고 유연성 있게 반응하는 경향

성을 말한다(이지연, 황순택, & 이수경, 2000). 그러므로 탄력적인 사람은 적응을 위해 다양한 행동적, 인지적, 사회적 과정을 융통성 있게 활용할 수 있으며, 그 과정이 재빠르고 환경이 허락할 경우 충분히 이완하고 즐길 수 있다(황순택, 구형모, & 김지혜, 2001). 또한 이들은 스트레스나 변화로 생긴 불안에 대한 민감성이 높지 않으며 세상에 대해 긍정적으로 개입하고 긍정적인 정서를 갖고 경험에 대한 개방성을 보인다(Block & Kremen, 1996). 반면에 비 탄력적인 사람들은 적응의 유연성이 떨어지면 변화나 낮은 상황에 반응하는데 있어 불안해하고 보수적이며 외상적 사건에서 회복하는데 어려움이 있다(Block & Block, 2006). 자아탄력성이 낮을수록 불안, 우울, 신체화 비행, 과잉행동의 정서행동문제가 많이 나타나며(김은주 & 이승희, 2013), 심지어 섭식장애까지 동반하기 때문에 적절한 처리가 필요하다(Chang & Sohn, 2014).

2. 정서적 효과

정서적 효과로는 두 가지로 부정 정서와 정적 정서가 있다(Kalat, & Shiota, 2007). 부정 정서로는 우울감이 대표적이다. 우울감은 일차적인 기분 장애이다. 병적인 우울은 정상적인 우울에 비해 지속기간이 길며, 보통 6개월 이상 지속된다. 이를 우울증이라고 하며 병적인 우울 상태에서는 최소한의 일상적 업무마저 포기하게 되며 심각한 결과를 초래하는 경우가 많다. 우울증은 남자보다 여자에게서 더 흔한 장애로 여자에게 두 배 정도 많이 나타난다고 보고되고 있다(유범희, 1996). 남녀 비율의 차이는 특히 25~44세 집단에서 가장 높게 나타났다는 것이 보고되기도 하였는데, 남성

중심적인 사회에서 여성들이 심리적인 스트레스와 좌절을 더 많이 경험하기 때문이라는 주장과 스트레스에 대한 여성의 대처방식이 비효율적이어서 우울증에 취약하다는 주장도 있다(권석만, 2000).

불만족스러운 외모 등에 의해 우울증이 증가하게 되는데 특히 여성과 주변인의 영향을 가장 많이 받는 청소년기에 이러한 경향이 두드러진다(Littrell, Damhorst, & Littrell, 1990; Peto, 1972; Reilly & Rudd, 2007; 전연숙 & 김향숙, 2008; 최의순 & 오정아, 2000). 외모를 가꿈으로 인해서 우울증이 개선되는데, Kong & Kim(2010)는 이를 행동학습이론의 사회적 강화, 모델링, 촉구 방법을 통한 외모 가꾸기 학습으로 자신이 아름다워짐을 인지하고 이를 통해 우울증이 감소하고 행복감이 증가한다고 하였다. 또한 외모 가꾸기로 자신의 이미지를 높여 자존감이 상승하고, 우울감을 효과적으로 감소시킬 수 있다고 하였다(김현순 & 김병석, 2007). 따라서 패션 테라피로 외모를 향상시켜 우울감을 감소시키는 효과를 기대할 수 있을 것으로 판단된다.

정적 정서로는 안녕감과 행복감, 만족감이 있다. 이 세가지는 유사한 의미로 해석되고 있으며, 본 연구에서는 안녕감을 대표적인 긍정적 정서로 하여 안녕감에 대하여 살펴보도록 한다. 안녕감(well-being)은 최적의 심리적 기능과 체험으로 정의되며, 행복에 초점을 둔 쾌락주의적(hedonism) 안녕감과 인간 잠재력의 실현 및 성장에 초점을 둔 자아실현적(eudaimonism) 안녕감으로 나뉜다(Ryan & Deci, 2001). 쾌락주의적 안녕감은 개인이 주관적으로 경험하는 것으로 주로 '주관적 안녕감'이라는 이라는 용어로 사용되고 있다. 주관적 안녕감(Diener, 1984)이란 삶에 대한 태도로 삶의 만족이라는 인지적 측면과 생활경험에서의 긍정·부정의 정서 반응인 정서적 요소가 포함되어 있는 것이다. 자아실현적 안녕감은 진실한 자기와 일치되는

삶, 그것을 실현시키는 삶을 위한 노력을 말하므로 Ryff (1989)가 제안한 주장한 '심리적 안녕감'의 개념과 유사하다. 심리적 안녕감은 자기 수용(self-acceptance), 긍정적 대인관계(positive relations with others), 자율성(autonomy), 환경에 대한 지배력(enviromental mastery), 삶의 목적(purpose in life), 개인적 성장(personal growth)을 하위 요인을 포함하며 인간의 행복감을 주관적으로 느끼는 유쾌한 상태를 넘어서 자아실현 측면을 포함하는 개념이다.

외모만족도와 심리적, 주관적 안녕감은 매우 중요한 인과관계에 놓여있다. 외모에 대한 만족이 높을수록 심리적 안녕감이 높아지기 때문에 외모관리행동과 신체 이미지 향상을 도모하는 해야 한다는 주장도 등장하였다(Hwang & Kim, 2006; Kong, 2009). 노인층에서 신체적 자기 개념을 향상시킬수록 주관적 안녕감이 높아지며, 다양한 연령층에서도 외모가 만족스러울수록 행복감 즉 주관적 안녕을 증가한다는 결과도 있다(Lee, 2007; Xiao-xiao, 2013; 주경숙, 2011).

3. 사회 및 행동 적응 효과

Keyes (1998)는 인간은 대인관계 속에서의 행복감을 증진시키고자 하는데, 이를 사회적 안녕감(social well-being)이라고 지칭하며 다섯 가지 하위차원을 도출하였다. 첫째 차원은 사회적 통합(social integration)으로 사회적 관계 안에서 타인들의 지지와 동질성을 느끼는지를 의미한다. 두 번째 차원은, 개인이 다른 사람들에 대해 어느 정도 긍정적인 태도를

가지고 있는지를 의미하는 사회적 수용(social acceptance)이다. 세 번째 차원은, 사회적 기여(social contribution)로 자신의 사회적 가치에 대한 평가이며 네 번째 차원은, 사회적 실현(social actualization)으로 사회가 발전할 가능성이 있고 더 나은 곳으로 성장할 것이라고 믿는지를 의미한다. 마지막은, 세상에 대해 알고자 하는 관심, 사회가 이해 및 예측 가능하고 논리적이라고 믿는 정도인 사회적 응집력(social coherence)이다.

사회적 안녕감의 다섯 가지 하위차원과 외모와의 관련된 선행연구를 살펴보면 다음과 같다. 사회적 통합은 사회적 지지와 동질성 관련 개념으로 오경화 & 김현숙(2011)의 청소년 대상 연구에서 사회적 지지가 높을수록 외모만족도가 높아지고 유행의사 선도력 또한 높아지는 것으로 확인되었다. 사회적 수용과 관련된 선행연구는 대부분 외모가 그룹 안에서 사회적으로 수용되느냐와 같은 맥락의 연구로, 타인에 대한 그룹 수용의 개념으로 접근하였다(Littrell & Eicher, 1973; Williams & Eicher, 1966). 사회적 기여와 사회적 실현, 사회적 응집력은 외모 관련하여 세부적으로 연구된 선행연구는 없지만, 총체적인 사회적 안녕감과 외모에 관련된 선행연구는 존재한다. 여러 선행연구를 통해 외모 자신감을 잃게 되면 남의 시선을 과도하게 의식하게 되고, 당당하게 행동할 수 없고, 자신을 과소평가하게 되어 사회적 안녕감이 매우 낮아지게 된다고 하였다. 따라서, 외모관리 기술 향상에 따른 외모 만족도와 외모 칭찬은 사회성 계발에 좋은 영향력을 미치는 것으로 나타났으며, 사회적 관계에서도 진취적으로 행동하는 동기가 됨을 알 수 있다(Cherulnik, 1995; Reis, Wheeler, Spiegel, Kernis, Nezlek & Perri, 1982).

또한 일정 수준 이상의 삶에 대한 만족감은 사회에 적합한 적응 행동을 하지만 낮은 만족도는 다양한 부적응적 행동을 야기한다. 강박적이고,

공격적인 행동뿐만 아니라 주의집중력 저하, 문제해결능력의 감소 등도 발생한다(Frisch, 2006). 특히 외모와 관련된 문제라면 사회생활 및 대인관계의 위축 · 지연행동, 무리한 다이어트에 의한 섭식장애(eating disorders)와 강박적 소비행동(obsessive consumption behavior)과 망상(delusional), 절도 충동 증상(shoplift compulsive disorder)이 나타나게 되는 되며 성형중독행동을 하기도 한다(Cash, 2001; Lee & Ku, 2006; Lee & Shim, 2006; Mendelson et al., 2002; Seid, 1994).

따라서, 패션테라피를 수행할 경우 나타날 결과로 심리적 효과, 정서적 효과, 사회적 효과, 행동적 효과의 네가지로 추출하고자 하며, 이를 패션테라피 시스템 모형에 적용하고자 한다.

4. 패션테라피 처치와 하위 영역별 효과

다음은 패션테라피를 수행할 때 필요한 중재(강좌)를 파악하기 위해 각각의 하위 요소에 따른 효과를 상세히 살펴보고자 한다. 본 연구의 대상인 비병리자들 위한 패션테라피의 연구가 많이 부족한 현실이다. 따라서, 바디이미지 연구와 외모관리연구 중에서 패션테라피의 성격을 지니고 있다고 판단되는 선행연구를 바탕으로 패션테라피 하위 영역에 따른 효과를 살펴보고자 한다. 앞에서 유추한 여섯 가지 패션테라피 처치의 하위 영역을 기반으로 의복 & 액세서리 코디네이션, 메이크업 & 피부 관리, 헤어 스타일링, 네일케어, 미용성형, 체중 관리로 분류하고 각각의 효과를 살펴본다(표3).

1) 의복 & 액세서리 코디네이션

의복과 액세서리는 자아 관련 평가를 할 때 의식적으로 많이 사용하게 되는 상징적 도구이다. 의복과 액세서리를 활용하여 꾸밈이 잘 되었을 경우, 자신감이 높아지지만 잘 차려입지 못하면 자의식을 부정적으로 느끼게 된다. 괴로움에 그룹의 관심에서 벗어나려고 노력까지 한다(Frith & Gleeson, 2008; Horn & Gurel, 1981). 또한, 의복은 자기 자신에 대해서 긍정적인 태도를 지니게 하는 자기 수용의 심리적 안녕감에도 정적 영향력을 미친다(박혜원, 2013). 청소년에서도 의복이 바디이미지의 개선과 사회적 자기 개념을 향상시키는데 매우 중요한 역할을 하며(이미숙, 2009), 노년층에서도 의복이 사회적 참여와 삶의 만족, 자존감에 정적인 영향력을 미치는 것으로 나타났다(Dogan, 2015; Joung & Miller, 2006). 따라서 의복과 액세서리를 활용한 코디네이션이 자존감 향상 등의 심리적 효과를 지니며, 사회적 자기 개념 향상의 사회적 효과와 삶의 만족감 증대라는 정서적 효과가 있음을 확인할 수 있다.

2) 메이크업 & 피부관리

얼굴은 사람을 평가할 때 가장 큰 영향력을 미치는 요소 중 하나이다. 메이크업은 열등감을 해소시켜 주고 자의식 높이는데 도움을 준다(Mulready & Lamb, 1985; 임미연, 2005). 따라서, 부정적이고 매력적이지 않은 얼굴을 메이크업으로 변화시키는 것은 매우 중요하다(Murasawa, 2002). 또한, 치매노인들을 대상으로 미용치료를 시행한 결과, 인지변화는 유의하지 않았지만, 부정적 감정이 감소하고 정적인 기분 변화가 나타났다(Ji, 2012). 중·장년 여성뿐만 아니라 청소년 및 노년층에서도 메이크업을 통해 사회적 웰빙과 자신감과 만족감의 심리적

안녕감이 높아지는 것으로 확인되었다(Graham & Kligman, 1984; 전해정, 2015). 또한, 피부는 생활의 활력을 높이고 삶의 질을 향상시키고 주변으로부터 인정을 받고 과시 및 이성으로부터 호감을 받고 싶어하는 이유로 피부에 대한 관리를 받는 것으로 나타났다(문희정 & 박길순, 2013). 따라서, 메이크업과 더불어 패션테라피의 중재 요소이며, 이를 통해 심리적, 사회적, 정서적 효과가 나타남을 확인할 수 있다.

3) 헤어 스타일링

헤어는 머리를 보호하는 기능뿐만 아니라 미적 기능을 담당하는데 특히나 여성에게는 매우 중요한 상징적인 의미를 지닌다. 자신의 상황 메시지나 자기 이미지 등 헤어를 통해서 반영되기 때문이다. 암 치료 등에 의해 헤어를 상실한 환자의 경우, 여성성의 상실, 부정적 자기 이미지, 자존감과 삶의 질까지 손상을 입는 것으로 나타났다(Ghalachyan & MacGillivray, 2016). 헤어를 관리하게 되면 자기 수용과 삶의 목적 의식, 대인관계가 향상되므로(박혜원, 2013) 헤어스타일링도 패션테라피의 한 요소임을 확인할 수 있다. 따라서, 선행연구를 기반으로 헤어스타일을 통해 상담의뢰자의 심리, 사회, 정서적 안녕감이 향상됨을 유추 할 수 있다.

4) 네일케어

네일을 관리하게 되면 스트레스 등 부정적 정서의 감소와 기분 전환의 긍정적인 정서와 자신감 및 자존감이 향상된다(고정민, 장현희, & 안성관, 2012; 이수현 & 박옥련, 2010; 이재화, 2010). 또한 유사한 페디큐어를 관리할 경우에도 긍정적 기분이 들고 자신감이 향상하며, 심리적 안정감과 성취감이 상승하는 것으로 나타나 패션테라피를 시행할 경우 필요한

요소임을 확인할 수 있다(방효진, 2013). 따라서, 네일 케어를 통해 성취감 등의 긍정적 정서효과와 자신감 향상 등의 심리적 효과를 확인할 수 있다.

5) 미용성형

미국에서 미용을 목적으로 성형수술을 한 사람의 수술 전과 수술 후 사진을 보여줬을 때 수술 후를 더 친절하고 따뜻하고 행복해보인다고 사람들은 평가를 하였다(Kalick, 1974). 한국에서도 미국과 마찬가지로 미용성형을 받은 여성들은 외모가 놀랄 만큼 향상되어 외모에 대한 긍정적인 느낌을 지니게 된다. 또한, 자아존중감 향상과 우울감 감소, 적극적인 사회생활을 하고 의복 연출 방법도 더욱더 적극적으로 하여 성격 또한 외향적으로 변하게 된다(한동조 & 박길순, 2010). 미용성형도 앞에서 패션테라피의 한 영역으로 살펴보았으나, 본 연구에서는 실행의 어려움으로 미용성형은 제외하기로 한다. 하지만 미용성형을 통해 상담의뢰자의 심리, 사회, 정서, 행동이 정적으로 향상됨을 확인할 수 있다.

6) 체중관리

현대는 마른 체형을 선호하여 비만에 대해서는 부정적인 것으로, 날씬함을 아름다움과 동일시하는 인식이 등장하였다. 따라서, 체중관리가 신체만족에 매우 중요한 요인으로 드러났다. 바디 이미지 관련 선행 연구에서도, 바디 관련 스트레스가 매우 심각한 경우 우울과 섭식장애로 이어지는 것으로 나타났다. 따라서 비만 관련 체중관리를 통해서 주관적 웰빙과 삶의 질, 자존감이 향상되었다(Huang, Norman, Zabinski, Calfas, & Patrick, 2007; Palmeira, Minderico, Makrland, Barta, Sardinha, Silva, Vieira, Teixeira, Martins, & Serpa, 2009). 따라서 체중관리를 통해

심리와 정서 행동이 정적으로 변화하는 것을 확인할 수 있다. 미용성형과 마찬가지로 패션테라피에 포함되어야 하지만 체중관리도 실행의 어려움으로 본 연구 실행에서 제외하도록 한다.

<표 3> 패션테라피 처치와 하위 영역별 효과

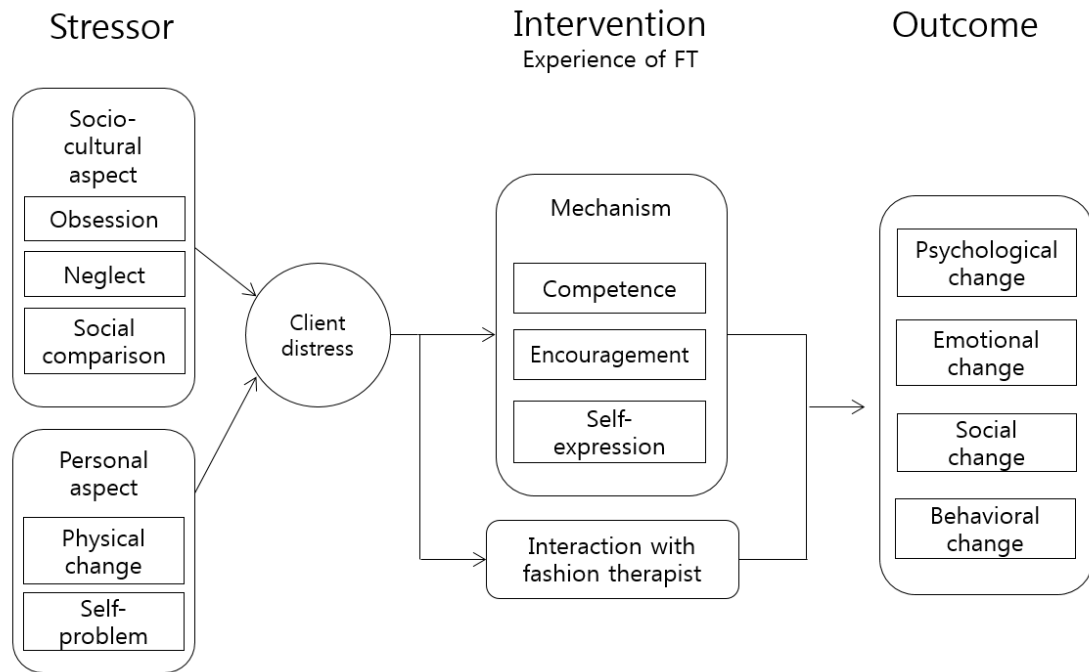
패션테라피 하위 영역	효과 대주제	효과 개념
Clothing & accessories coordination	심리적 효과 사회적 효과 정서적 효과	자기 수용, 바디이미지 개선, 자신감과 자존감 향상 사회적 자아 개념 향상, 사회적 참여 증가 삶의 만족, 심리적 안녕감 증가
make-up & skin care	심리적 효과 사회적 효과 정서적 효과	자기 개념 및 자신감 향상, 높은 자기 평가 대인관계 민감성 개선, 사회화 개선 정적 기분 향상, 스트레스 감소, 자기 만족감 향상
Hair styling	심리적 효과 사회적 효과 정서적 효과	부정적 자기 이미지 개선, 삶의 목적 의식, 자기수용 및 자존감 향상 대인관계 개선 삶의 질 개선
nail care	심리적 효과 정서적 효과	자신감 향상 스트레스 해소, 기분전환, 심리적 안정감, 성취감 상승
Plastic surgery	심리적 효과 정서적 효과 사회적 효과 행동적 효과	자존감 향상, 외향적 성격 변화 우울감 감소 적극적인 사회생활, 타인 평가 개선 다양한 의복연출방법 시도
Weight management	심리적 효과 정서적 효과 행동적 효과	자존감 및 자신감 향상, 자기 만족감 향상 우울감 감소, 스트레스 감소, 섭식장애 해소

패션테라피 하위 영역에 대한 효과를 살펴본 결과, 앞서서도 나타난 심리적 효과, 정서적 효과, 사회적 효과, 행동적 효과가 나타났다. 행동적 효과는 미용성형과 체중 관리에서만 나타났지만 선행연구의 탐색 부족에 의한 것으로 사료되며 의복과 관련해서도 나타날 수 있을 것이라 유추한다. 더불어, 위에서 살펴본 여섯 가지 중 본 연구에서 실행하기 어려운 미용성형과 체중 관리를 제외한 나머지를 패션테라피 강습으로 채택하여 연구를 실행하도록 한다.

5. 패션테라피 시스템 모형 제안

이상으로 패션테라피의 스트레스요인, 치료기제, 효과 등 살펴본 결과를 기반으로 “패션테라피 시스템 모형(system model of fashion therapy)”을 도출 하였다(그림13). 구성 요소는 치료자(fashion therapist), 상담의뢰자(client), 스트레스요인(stressor)과 패션테라피 경험(experience of fashion therapy), 효과(outcome)로 나뉜다.

패션테라피스트는 다양한 개인적 특성과 문화사회적 특성에 복합적으로 영향을 받아 부적 상태를 경험하고 있는 상담의뢰자에게 패션테라피를 시행하고 상담의뢰자가 변화하도록 한다. 다양한 패션테라피를 시행하고 공감하고, 그에 따른 상담의뢰자의 반응이 일어나고 다양한 테라피 효과가 나타난다. 이 과정에서 행동적, 심리적, 감정적, 사회적 변화가 예상된다. 즉 사회적응행동이 향상되고, 자존감/자기효능감이 제고되며, 부정적 정서가 완화, 긍정적 정서가 강화되며, 대인관계가 향상될 것이다.



<그림 8> 패션테라피 시스템 모델

제 3 장 패션테라피의 실증적 고찰을 위한 연구문제 및 모형

제 1 절 연구문제

본 절에서는 이론적 연구를 통해 고찰한 개념들을 바탕으로 실증적 연구를 위한 구체적인 연구문제를 제시하고자 한다.

본 연구의 목적은 심리치료와 예술테라피에 관련된 선행연구를 기반으로 패션테라피에 대한 개념, 스트레스 요인과 효과 요인을 파악한다. 이후, 패션테라피의 실제 효과를 확인하고 이를 기반으로 패션테라피의 시스템 모델을 수립하고자 한다. 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 문헌연구를 통해 도출된 패션테라피의 시스템 모델을 검증한다.

연구문제 1-1. 패션테라피로 치유 가능한 스트레스 원인과 증상을 실증적으로 살펴본다.

연구문제 1-2. 패션테라피의 기제를 실증적으로 살펴본다.

연구문제 1-3. 패션테라피의 효과(단기·장기)를 실증적으로 살펴본다.

연구문제 2. 실증된 패션테라피를 기반으로 보완된 패션테라피 프로토콜을 제안한다.

제2 절 연구방법 및 절차

1. 연구 설계

본 연구에서는 상담의뢰자가 패션테라피 강습이 끝난 후에도 스스로 패션테라피를 수행할 수 있도록 강습 및 훈련 방법을 택하였다. 패션테라피의 효과를 파악하기 위하여 다음과 같이 설계하였다(표4).

사전에 집단상담 전문가를 만나 적합한 대상에 대한 정의 및 진행방식에 대한 논의하였다. 상담의 효과가 나타날 수도 있기 때문에 상담이 아닌 패션테라피의 효과를 위해 집단 상담 전문가는 최소한의 개입을 하기로 논의하였다. 또한, 패션테라피를 시행하기 전 모집 응시자들을 대상으로 적합성에 대한 사전 전화인터뷰를 진행하였다. 6주간 패션테라피 강습 및 훈련을 시행하며, 시행 중, 시행 후 사후 조사와 1개월과 3개월의 추적조사를 통해 효과성을 확인하는 것으로 연구를 설계하였다. 패션테라피 모임은 2016년 6월부터 7주간으로 진행되었으며, 향후 1개월과 3개월 인터뷰가 진행되었다. 또한 이와 더불어, 실제 패션테라피 실행에 참석한 케이스가 5에 불과하여 그 타당성을 높이고자 본 연구에 참여한 상담의뢰자와 유사하다고 판단되는 랫미인의 3 케이스를 추가로 분석하였다. 인터뷰와 더불어 비디오분석을 통한 방법으로(Pera & Viglia, 2016) 유사 원인에 따른 기제와 효과를 살펴보았다.

<표 4> 연구설계

	연구대상 모집기준	패션테라피 처치	패션테라피 효과			렛미인 분석
			사후조사	1개월후	3개월후	
연구 설 계	증상 및 동기 적합성 판단	총 6주 강습 프로그램 실 시	우울감 및 자존감 측정 / 인터뷰	우울감 및 자존감 측정 / 인터뷰	우울감 및 자존감 측정 / 인터뷰	동영상 및 기사 분석

2. 연구대상

본 연구에서는 패션테라피에 대한 선행 연구가 부족하여, 탐색적 접근을 위한 질적 연구를 수행하였다. 패션테라피의 효과를 살펴보기 위하여, 일반인을 대상으로 하기보다는 특수한 집단을 대상으로 연구를 수행하였다. 테라피 즉 치유라는 개념의 효과를 살펴보기 위하여 일반인보다는 적합할 것으로 판단하였기 때문이다. 본 연구에서는 부정적 측면에 대한 치유 효과를 우선적으로 살펴보기 위해서 일반인을 대상으로 하는 연구는 차후에 남겨두고 일반인이 아닌 특수 집단으로 연구 대상을 설정하였다.

특수 집단 대상을 모집하기 전 일반인이 아닌 집단의 특수성 때문에 상담 전문가를 초빙하였다. 본 연구자는 상담적 기초가 부족한 상황이므로 전문가 초빙이 타당하다는 판단하에 진행되었다. 초빙한 전문가는 현재 T 대학에서 심리치료 박사수료자로 현재 임상을 700시간 가량 진행한 경험이 있는 집단심리 전문가이다. 집단심리 상담은 개인상담과 달라 집단 상담에

대한 경험이 풍부한 전문가이어야 한다. 현재 상담 전문가로서 활동하고 있는 지인의 추천으로 집단 상담 전문가 2명을 소개 받고, 그 중에 본 연구 수행을 하고자 하시는 분과 함께 패션테라피 프로그램을 진행하기로 하였다. 집단 상담 전문가의 조언으로 특수 대상의 기준을 설정하였다. 설정된 특수 대상의 기준은 현재 우울감이나 특수 문제로 상담을 받고 싶어하는 여성이 대상이었으며, 정신과에 방문 및 상담을 해보지 않아야 하는 기준이었다. 그 이유는 정신과 상담을 받는 경우는 정신증 또는 약물치료가 병행되는 심각한 수준의 경우가 많으므로 이러한 상담의뢰자들은 집단상담에 적합하지 않기 때문에 제한하였다.

연구 대상 모집은 포스터를 활용하였으며, 집단 상담 전문가에게 포스터에 기재되는 단어 선정과 연구 대상 모집 기준에 대한 최종적인 확인을 받고 게시하였다(그림9). 연구대상은 A와 B 상담 센터에 양해를 구하여 포스터를 붙이고 공개적으로 모집하였다. 연구 대상의 모집이 특수 집단을 대상으로 모집하기 때문에 한 달 이상의 기간을 두었지만 적합한 대상이 모집되지 않았다. 연구에 참여 의사를 밝힌 대상이 중도에 포기하는 경우도 존재하였으며, 단순한 흥미로 참여 의사를 밝히는 경우도 종종 있었다. 이 경우 집단 상담 전문가에게 다시 피드백을 받아서 최종적으로 선정하였다. 초기 모집 대상을 3~40대 여성만으로 한정하여 모집하고자 하였으나, 그 수가 너무 적고, 20대 대학생이지만 본 연구에 적합할 것으로 판단하여 참여하였다. 이 과정에서도 집단 상담 전문가에게 최종 확인을 받고 선정하였다. 모집된 참여자들은 최종적으로 폭식증, 불안증, 우울증, 유아기적 문제, 특수 자녀 양육 문제에 힘들어하는 여성 5명이 선정되었다.



이전과 너무 달라진 나의 모습에 나조차 실망스러우신가요?
예쁘지 않아 사랑받지 못하는 것 같은 느낌이 드시나요?
내 외모가 자신이 없어 자꾸만 다른 사람들로 부터 피하게 되시나요?

아름다워질 나를 위한 자리

패션과 치유

내면과 외면의 변화

무료 강습에 여러분을 초대합니다.

비용: 무료

시간: 2016년 6월 14일(화) ~ 7월 19일(화)까지 6주간 am 10:00 ~ 13:00

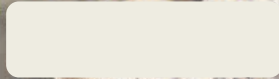
장소: 역삼역 모엣스튜디오(주차불가)

(역삼역 4번출구 뒤편-> 스타벅골목-스>엠버서더 쏘도베호텔->

커피양탕국 골목-> 문어지킨전을 왼쪽 주차장에 입구 -> 4층)

대상: 3~40대 여성 10명

문의 및 신청:



1주차 오리엔테이션 및 자기 소개

2주차 아름다운 나 찾기: 나만의 칼라 찾기

3주차 아름다운 나 찾기: 메이크업 강습 및 코칭

4주차 아름다운 나 찾기: 네일 강습 및 코칭

5주차 아름다운 나 찾기: 코디 강습 및 코칭

6주차 아름다운 나 찾기: 이미지 메이킹 강습 및 코칭

집단 상담 리더 : 한송이 상담사(햇불 트리니티 상담센터 상담사)

※ 본 세미나는 서로 속 깊은 내용을 나누는 자리로 진행되며 강습에 대하여 전액 무료입니다.

※ 만약 6주간의 과정을 이수하지 못하실 경우 패널티가 적용되어 한 강과당 2만원씩 돌려받습니다.

※ 또한 세미나 특성상 비디오 촬영이 진행됩니다. 하지만 절대 공개용은 아니며 변화 확인을 위한 참조용일 뿐입니다.

<그림 9> 패션테라피 프로그램 모집 포스터

3. 연구 절차

실제로 진행하게 될 패션테라피 처치는 선행연구를 기반으로 한 패션 연출 강습을 통해 진행되었다. Shin & Lee(2000)의 연구에서는 외모관리, 화장, 의복 및 액세서리 착용, 매니큐어, 머리손질, 자세수정 및 걷기를 수행하였으며, Yoh (2015)의 연구에서는 외모관리, 메이크업 & 헤어 관리, 액세서리 착용, 코디네이션 & 향수 활용 강습으로 구성하였다. 따라서 본 연구에서는 시행하기 힘든 미용성형과 체중관리를 제외한 메이크업 강좌, 네일 강좌, 코디 강좌, 헤어 강좌(이미지 메이킹), 액세서리 강좌(나만의 칼라 찾기)의 다섯 강좌로 구성하여 진행하였다. 앞 절에서 살펴본 바에 의하면 비록 미용성형과 체중관리만 행동적 변화가 나타났지만 본 연구자의 판단에 기타 다른 강좌도 모두 심리·사회·정서·행동적 변화를 유도할 수 있을 것이라 사료되어 선정하였다. 각각의 강좌 전문가가 다른 강좌의 전문성을 지니기 어려운 특성상 각자 따로 모시기로 하였으며, 의복 코디의 수업 양이 방대하여 액세서리 강좌로 나누고 액세서리 강좌에 컬러 매칭을 포함하도록 하였다.

패션테라피스트가 아직은 실제로 존재하지 않으므로 집단상담전문가와 패션전문가를 각각 모셔 패션테라피 강습을 진행하였다. 집단의 특성상 심리적 문제의 돌발 상황이 나타날 수 있기 때문에 상담에 대한 지식이 부족한 패션 전문가만을 모실 경우, 상황에 대한 대처가 부족하여 집단이 와해되거나 불참으로 이어질 가능성이 높다고 판단하였기 때문이다. 또한 본 연구에서 선정된 강습 프로그램을 모두 다 가능한 강사가 없기에 각각의 강습내용에 따라 전문가를 각각 모시도록 하였다. 따라서, 모든 회기에 집단 상담 전문가가 친밀 관계형성, 진단평가 및 기타 상담치료 문제에 관한 제반 사항을 조절하는 역할을 담당하였으며, 각각의 강좌에 대한

강사는 친밀 관계 형성 등 개입하지 않고 패션에 대한 활용 등 지식을 전달하는 역할만 담당하였다. 본 연구자는 설문지 배포 외 관찰 및 분석을 위한 내부인으로서 패션테라피에 참여하고 기타 조율의 역할을 수행하였다.

패션테라피 프로그램을 진행하는 장소를 편안하고 아늑한 분위기를 조성하기 위해 소규모의 사진 촬영용 스튜디오를 섭외하였다. 패션테라피 프로그램을 6주로 기획하였으나 프로그램을 실제로 진행하면서 최종적으로 한 회기가 늘어서 7회기에 걸쳐서 진행되었다. 최종 7회기는 강습은 없고 패션테라피 프로그램을 받고 난 이후 상담의뢰자의 변화나 소감에 대한 내용을 나누는 시간을 가졌다.

1주차는 상담 전문가의 진행 하에 본 프로그램의 취지와 상담 녹음 및 중도 하차에 대한 것 등 윤리적인 문제에 대한 설명을 하였다. 상담의뢰자에게 익명을 위해 원하는 별명을 짓도록 하였으며 참여 동기와 자신이 지니고 있는 문제에 대해 원하는 정도로 그룹에게 공개하도록 하였다. 2주차는 '나만의 칼라 찾기'로, 3주차는 '메이크업 강습 및 코칭'으로, 4주차는 '네일 강습 및 코칭'으로 네일 케어 전문가를 초청하였다. 5주차는 '코디 강습 및 코칭'으로 6주차는 '이미지 메이킹 강습 및 코칭'으로 이미지를 어떻게 만들어가는지에 대한 내용으로 진행되었다. 모든 강의는 대략 2시간 정도 진행되었으며, 강습 전과 후에 약 30분 가량씩 집단 상담 전문가와 참여자와의 이야기를 나누는 형식으로 진행되었다. 회기가 끝날 때 마다 집단 상담 케이스 노트 등 다양한 양식을 이용하여 상담의뢰자의 태도나 변화 등을 기록하였다. 사용한 양식서는 부록에 제시하도록 한다. 또한 각 회기마다 본 연구자는 현장에서 같이 프로그램을 수행하였으며 집단 구성원과의 친해지기 위해 노력하였다. 프로그램이 끝난 후

패션테라피가 과연 지속적으로 효과를 유지하는지 파악하기 위하여 2회에 걸쳐 인터뷰를 진행하였다. 변화를 확인하기 위하여 한 달 뒤와 3달 뒤 집단으로 초빙하여 인터뷰를 다시 시행하고자 하였으나 상담의뢰자들의 스케줄이 조절이 안되어 각각 개별로 인터뷰를 진행하였다. 한 상담의뢰자는 지속적으로 스케줄이 잡히지 않아 1개월 뒤 인터뷰는 서면으로 대체 하였으며, 다른 상담의뢰자는 지방으로 이사를 하여 3개월 뒤의 인터뷰는 전화로 진행하였다. 각각의 인터뷰는 녹음기를 이용하였고 대략 한 시간 정도씩 소요되었다. 인터뷰의 내용은 되도록이면 연구자의 참여를 자제하기 위하여 최근에 어떻게 지냈는지만을 묻고 자발적으로 이야기하는 형식으로 진행되었다. 참여자에 대한 윤리적 고려로 녹음된 인터뷰 내용은 연구 분석용으로만 사용될 것이라고 충분히 인지시켰으며, 익명성과 비밀을 보장하고 참여자가 원하면 언제든지 철회가 가능함을 알리고 난 뒤 인터뷰를 시작하였다.

<표 5> 패션테라피 실증 연구 참여자 특성

참여자	연령	직업	참석이유	목적
A	43	대학원생	불안감	분노치유
B	37	주부	특수 자녀 양육	대인관계 자신감
C	36	종교인	우울증 및 폭식증	무기력 벗어남
D	34	대학원생	신체적 문제	자존감 향상
E	23	학생	유아기적 문제	외모 콤플렉스 극복

상담의뢰자들의 우울감과 자존감은 수행 전, 수행 직후, 수행 3개월 후로 3회에 걸쳐 측정하였다. 첫 회기는 오리엔테이션 및 자기 소개로 마지막 회기는 나눔의 시간을 가졌으며 2~6주는 패션테라피 프로그램을 진행하였다. 패션테라피 프로그램을 시작하기 전 인적 사항과 지원동기와 기대하는 목표 등 패션테라피 신청서를 작성하도록 하였다. 참여자들의 지원동기를 작성하도록 하였는데 이것은 참여자들의 프로그램 진행하면서 바라는 목표이다. A 참여자는 기혼 대학원생으로 분노가 너무 많기 때문에 내면이 치유되고 분노가 줄어드는 것을 기대하였다. B 참여자는 기혼이며 교회 사모님으로 패션을 통해 대인관계의 자신감을 갖고 싶어하였다. C 참여자는 미혼이며 종교인으로 자신을 사랑하고 긍정적인 자아상을 갖고 싶어하며 무기력에서 벗어나고 싶어하였다. D 참여자는 미혼 대학원생으로 자신감과 자존감을 높이고 싶어하였다. E 참여자는 미혼 대학생으로 외모에 대한 자신감이 없고 자존감을 높이기를 기대하였다(표5).

더불어, 상을 특수집단으로 한정된 케이스라 그 수가 적어 타당성을 높이기 위하여 메이크오버쇼의 3 케이스를 추가로 분석하였다. 랫미인 중에서 패션테라피 참여자의 스트레스 요인과 유사한 케이스를 선택하여 분석을 실행하였다. 추가로 분석한 3명은 본 연구에 참석한 상담의뢰자와 유사한 배경을 지니고 있어 적합하다고 판단한 박화성(산후신체변화), 박동희 (외모컴플렉스), 손아름(가정폭력)이다. 이들은 본 연구와 달리 성형을 통한 변화를 시도하였지만 성형 또한 패션의 일부로 연구된 경우가 많아(Lee & Ku, 2006; Lee, Lee, Ha, & Lee., 2015; Song, 2009) 패션테라피의 사례로 분석 가능하다고 판단된다. 하지만 인터뷰 내용이 그리 많지 않고 특히 프로그램 이후의 심리적 변화에 대한 인터뷰 내용이 많지 않아 분석하는데 어려움이 있어 일부 기사를 토대로 분석에 참조하였다.

4. 패션테라피 강습 과정 및 내용

첫 회기 모임 후 2주차부터 6주까지 패션테라피 강습이 진행되었다. 강습은 총 선행연구를 기반으로 5가지(나만의 칼라 찾기, 메이크업 강습, 네일 강습, 코디 강습, 이미지 메이킹)로 구성되었으며, 진행된 강습 내용 및 절차는 구체적으로 다음과 같다(표6).

2주차는 즉 첫 패션테라피 강습은 '나만의 칼라 찾기'로 뷰티 컨설팅 전문 업체에서 초빙한 뷰티 컨설턴트가 강습을 진행하였다. 강습내용은 쿨톤과 웜톤에 대한 내용으로 자신의 칼라를 파악하고 활용하는 방안에 대한 내용이다. 초빙 컨설턴트가 가지고 온 강습 소품으로 상담의뢰자들에게 기초적인 컬러에 지식을 전달하고 어떠한 칼라가 상담의뢰자에게 적합한지 5명 모두에게 조언해주었다. 스카프나 액세서리 등 소품으로 상담의뢰자들은 자신에게 어떻게 적용해야 되는지 스튜디오에 마련된 거울로 실습하였으며, 각자 자신이 지니고 있는 것들 중에서 어떠한 것을 활용해야 되는지 나눴의 시간을 지냈다.

3주차는 '메이크업 강습 및 코칭'으로 국내 코스메틱 기업의 사회 봉사팀에서 메이크업 전문가가 자원봉사로 방문하여 전문적인 메이크업 기술과 각자에게 적합한 메이크업에 대해 강의를 하였다. 본사에서 파견된 메이크업 전문가는 소속 브랜드에 관련된 제품(클린징, 메이크업, 기타도구)을 가지고 기초부터 조언을 해주었다. 특히 각자의 특성에 맞게 어떻게 하면 쉽고 정확하게 할 수 관리를 할 수 있는지 지도해주었다. 얼굴형에 맞는 아이브로우 및 치크 표현 방법 등 얼굴색에 어울리는 메이크업 색상에 대한 조언을 통해 상담의뢰자들은 자신의 이미지에 대해서 다시 한번 확인하고 자신감을 가지는 시간을 가졌다.

4주차는 '네일 강습 및 코칭'으로 현재 네일아티스트로 활동하는

전문가의 소개로 네일아티스트를 초청하였다. 네일 손질의 기초부터 색상과 다양한 네일 케어 기술에 대한 강습을 진행하였다. 네일 케어에 대한 기초 지식이 모두 전무하여 손톱에 대한 기본적인 지식과 함께 어떻게 관리를 하고 건강한 네일을 위한 관리에 대한 강습이 진행되었다. 더불어 후반부에는 네일 케어 방법과 컬러링 방법에 대한 강습과 실습이 진행되어 상담의뢰자들은 자신의 네일이 변화하는 것을 즐겼다. 4주차 강습의 나눔에서 상담의뢰자들은 네일 케어도 패션테라피의 한 부분이라는 인식을 하게 되었고 다양한 컬러에 도전을 하고자 하였다.

5주차는 '코디 강습 및 코칭'으로 현재 대학에서 이에 대한 강의를 진행하고 있는 전문가로 코디의 기본 내용과 활용할 수 있는 웹사이트 등을 주제로 강의하였다. 기본적인 옷감과 실루엣에 대한 내용을 화면을 통해서 강습이 이뤄졌다. 또한 다양한 스타일에 대한 착장을 보여주면서 자신에게 가장 하고 싶어하는 스타일을 선택하도록 하고 어울리는지에 대한 조언을 받았다. 자신에 대한 바른 신체 이미지가 형성과 단점을 커버하는 것과 장점을 살리는 방법에 대한 점점을 받았다.

6주차는 '이미지 메이킹 강습 및 코칭'으로 2주차에 방문하였던 전문가를 다시 초빙하여서 이미지를 어떻게 만들어가는지에 대한 내용과 헤어스타일에 대한 내용으로 진행되었다. 전체적인 이미지 형성에 중요한 것에 대한 강습과 함께 각자의 추구하는 이미지와 어울리는 이미지에 대한 조언으로 진행되었다. 상담의뢰자들은 스튜디오에 마련된 거울을 통해서 자신에게 어울리는 헤어 스타일을 다시 한번 확인하게 되었으며, 집단의 상호 피드백을 통해서 다시 한번 확인하는 자리를 마련하였다. 마지막 강습과 함께 나눔의 시간에는 이전까지의 모든 강습에 대한 소감과 변화된 자신의 모습에 대한 대략적인 소감 나눔의 시간을 가졌다.

마지막 7주차에는 소감 나눔의 시간을 가졌다. 1주차에서의 자신

참석하게 된 이유를 다시 한번 알려주고, 현재 자신의 생각과 기타 변화에 대한 나눔을 나눈 뒤 패션테라피를 실제 생활에서 실행하도록 서로 독려하며 마무리를 지었다.



<그림 10> 패션테라피 강습 및 실습 현장

<표 6> 패션테라피 강습 과정 및 내용

회기	주제	내용	주력점 및 효과
1 오리엔 테이션	사전 교육/ 집단 모임	· 패션테라피 모임의 목표 · 패션테라피 실행 내용	· 명확한 목적을 설명 · 친밀 관계형성 · 격려 및 참여 독려
2 강습 및 수행	나만의 칼라 찾기	· 강습 소품(스카프, 액세서리, 칼라 칩) · 강습을 듣고 전문가에 대한 조언 수렴(쿨톤 vs 웍톤) · 거울보고 완수 및 점검	· 시범 보이기 · 격려 및 강화 · 긍정적 피드백 효과 인지변화 자존감 향상
3	메이크업 강습	· 도구분배 · 강습 소품(클린징, 기초 및 메이크업 용품) · 조언 수렴 · 거울보고 완수 및 점검	· 시범 보이기 · 격려 및 강화 · 긍정적 피드백 효과 인지변화 자존감 향상
4	네일 강습	· 강습 소품(각종 네일 케어 용품 및 인조 손톱) · 강습 시행 및 점검	· 시범 보이기 · 격려 및 강화 · 긍정적 피드백 효과 자신감 개선 카타르시스 경험
5	코디 강습	· 강습 소품(코디프로그램 소개, 코디 용품 등) · 조언 수렴 · 거울보고 완수 및 점검	· 시범 보이기 · 격려 및 강화 · 긍정적 피드백 효과 자존감 향상 시각 변화
6	이미지 메이킹	· 강습소품(헤어 용품 등) · 조언 수렴 · 거울보고 완수 및 점검	· 시범 보이기 · 격려 및 강화 · 긍정적 피드백 효과 자존감 향상 동기부여
7 유지	점검 및 독립적 수행	· 수행에 대한 최종평가 · 긍정적 피드백 루프 형성	· 실습 칭찬과 집단 피드백 제공 · 실습 유지 확인

5. 분석방법

본 연구의 프로그램 효과는 두 가지 측면으로 접근되었다. 검증된 측정 척도를 이용하여 전·후 효과 비교를 실시하였으며, 패션테라피의 기제와 효과를 파악하기 위하여 질적 접근을 통한 검증을 실시하였다.

1) 양적 접근

상담치료학에서 사용되고 있는 우울감과 자존감 척도를 사용하여 패션테라피 프로그램 수행 전, 수행 직후, 3개월 후 측정하여 변화가 있는지 살펴보았다. 사용된 자존감 척도는 Coopersmith(1967)의 척도를 강종구(1986)가 번역한 자아존중감척도(ISE)을 사용하였다. 자아존중감척도(ISE)는 자아존중감과 관련하여 상담의뢰자가 가지고 있는 문제의 정도, 심각성, 또는 크기를 측정하기 위해 설계된 25문항의 척도이다. 매우 쉬운 언어로 구성되어 있으며, 쉽게 시행하고 채점할 수 있다. 우울척도는 성형모, 김정범, 박영남, 배대석, 이선희 & 안현의(2008)의 한국판백우울척도(K-BDI)척도를 이용하여 측정하였다. 현재 정신과 등 다양한 영역에서 사용되고 있는 척도 중에서 가장 널리 사용되고 있는 우울척도이다. 국내에서도 청소년, 여대생 등 다양한 층에서 신뢰성과 타당성이 검증된 척도로 본 연구에서도 사용하였다. 사용된 척도는 부록에 첨부하도록 한다.

2) 질적 접근

양적으로 나타나지 않은 패션테라피의 경험에 대한 의미를 기반으로 기제 및 효과를 파악하기 위하여 시행 전, 시행 후, 1개월 후, 3개월 후 인터뷰를 실행, 질적 접근을 시도하였다. 인터뷰에 대한 내용을 전사한 후 분석을 시도하였다. 전사한 내용은 총 71페이지이며, 이외 추가로 집단 상담 전문가에 의한 각 회기에 따른 평가 및 보고서도 참고하였다. 또한 랫미인 동영상을 반복 시청하면서 스크립을 전사하였다.

질적 연구를 수행할 때 사용하는 철학적 가정 중 본 연구에서는 인식론적 철학적 가정을 선택하였다. 인식론적 철학적 가정이란, 질적 연구를 수행한다는 것은 연구자가 연구참여자와 가능한 한 가까워지기 위해 노력한다는 것을 뜻한다. 실제로, 질적 연구자들은 참여자가 살거나 일하는 '현장'에서 연구를 수행한다. 이것은 참여자가 하는 말을 이해하는데 중요한 맥락이다. 연구자가 참여자를 알기 위해 더 오래 '현장'에서 머물수록, 직접적인 정보로부터 '그들이 알고 있는 것을' 더 많이 알 수 있다. 연구자들은 그 자신과 참여자들 간의 '객관적인 분리' 혹은 '거리'를 최소화하기 위해서 노력하는 것이다(Creswell, 2007).

인식론 철학적 가정을 기반으로 하여 본 연구자가 동일한 장소에서 패션테라피를 같이 참석하여 집단의 내부자가 되어 그룹에 몰입하여 장기간 참여 관찰을 수행하였고 이에 따른 질적 분석 연구 방법으로 현상학적 질적 연구방법을 사용하였다. 질적 접근 방법의 절차는 Giorgi(2004)의 방법을 따랐다. 1단계에서는 전체 진술에 대한 일반적인 인식을 얻기 위해서 전체 기술의 내용을 읽는 것으로 녹음파일을 반복적으로 듣고 녹취를 하였다. 2단계에서는 연구되고 있는 현상에 중점을 둔 의미 단위의 구별하는 것으로 녹취록에서 의미 있는 문장에 괄호치기하며 구분하였다. 3단계에서는 연구대상자의 일상 표현을 연구 중인 현상에 중점을 둔 심리학적 언어로 변형하

는 것으로 대상자의 일상적인 의미단위를 일반적인 용어로 전환한 뒤 연구자의 언어로 변형하였다. 4단계에서는 변형된 의미 단위들을 학습 구조의 일관성 있는 진술로 통합하는 것으로 이러한 재구성 과정을 거쳐 최종 주제를 도출하였다(Giorgi, 2004). 연구자는 패션테라피 강습 현장에 같이 참여하여 내부인으로써 자연적 관찰을 통한 상담의뢰자의 심리나 감정의 변화 등 관찰하였다. 따라서 본 연구자는 자연적 관찰법으로 내부인 및 관찰자의 입장에서 상담의뢰자의 효과를 살펴, 이를 분석해 활용하였다. 또한, 연구자의 질적 및 이론적 연구 자질을 높이기 위하여 본 연구자는 학내에서 진행한 대학원생을 대상으로 하는 '질적연구 방법 특강'과 12 강좌의 '상담학 들어가기 프로그램'을 이수하였다.

제 4 장 패션테라피 실증적 고찰의 연구결과

제 1 절 패션테라피 관련 스트레스 요인 및 증상

본 절에서는 질적 분석 결과 중 참여자들이 힘들어 하는 스트레스 요인과 그로 인한 증상에 관하여 살펴본다.

1. 스트레스 요인

스트레스 요인은 크게 개인적인 요인과 사회문화적인 요인으로 파악되었다. 연구자가 살펴본 문헌 고찰에서 나타난 세부 요인과는 약간의 차이가 존재하지만 크게 다르지 않다. 이론적 고찰에서 개인적 요인으로는 신체적 변화와 자아관련 문제이었지만, 분석 결과 '유전적 요인과 신체적인 변화 문제'와 '부모와 자녀 양육의 가족관계 문제', '미에 대한 갈망'으로 나타났다. 그리고 이론적 배경에서의 사회문화적 요인으로는 무시, 강박, 비교이었지만, 분석 결과 '사회적 비교'와 '억압'이 등장하였다.

1) 개인적 요인

① 유전적 요인과 신체적 변화

참여자 D는 유전적 요인에 의한 것이기는 하지만 뇌 구조의 영향이나 스

트레스 취약성에 의한 것이 아닌 선천적 병약으로 약하게 태어나 과보호를 많이 받았다. 그에 따라 가족들의 염려스러운 제약으로 무엇인가 시도를 제대로 해보지도 못했으며, 시도나 도전을 하려고 하면 금방 자신의 육체적 에너지가 고갈되고 병이 재발하여 할 수 없게 됨으로써 많은 좌절을 겪었다. 이러한 경험이 반복되면서 자신에 대한 개념이 부정적으로 형성되고 자존감이 낮아지는 등 많은 것에 부적인 영향을 미치는 것으로 파악되었다. 또한, 렛미인(let美人) 참여자 박동희도 유전적으로 거대한 키와 남성스러운 외모 때문에 외모 콤플렉스에 시달렸으며 이로 인한 대인관계 기피와 우울감과 낮은 자존감을 나타냈다.

저는 지난주에 아파서 왔잖아요 결국 제가 버티지 못해서 입원했다가 나왔거든요 원래 집안에 ...단명하셔서 가지고 한번 막 아프면 다들 비상사태라 좀 그랬고 또 면역체계도 막 안좋아져서 못먹고 못자고 하니깐 사람이 점점 미쳐가더라구요.... 체력이 기력이 쇠하니까 뭘 기운도 없고...건강해야 뭘 해도...뭘 입어도 그냥 다 좋을 것 같아요...(D)

거대한 몸집 때문에 세상의 기준에서 멀리 벗어난 나의 모습 뒤돌아서서 너무 속상하더라구요... 집안 기대 부응하려고 운동을 시작했는데 안맞아서 그만뒀어요... 지나갈 때 사람들의 시선이 너무 무서워요...박동희

또한, 다른 참여자 B는 결혼 후 자녀 양육을 하면서 신체가 급격하게 살이 찌고, 이로 인해서 자신감과 자존감이 낮아지고, 변화된 자신의 신체를 의식하여 대인관계를 기피하였다. 렛미인(let美人)의 박화성도 산후 극심한 신체 변화로 낮은 자존감과 우울감이 나타났다. 이것은 신체적 문제에 의한

심리적 문제라고 판단할 수 있다. 이러한 신체적 변화 요인은 선행연구에서 나타난 중년기 이후 여성의 신체 변화나 암환자들의 육체적 장애가 심리상태에 부정적 영향을 미친다는 연구와 맥락을 같이한다(이정란 & 임은진, 2010; Yoh, 2015). 하지만 참여자 B는 특수 자녀를 양육하는 상황적 특성에 의한 스트레스로 살이 찌는 것으로 신체적 문제 이전의 다른 문제 요인이 존재함을 판단할 수 있다.

② 가족 관계 문제

자녀 양육 문제

위에서 언급한 참여자 B의 문제로 참여자는 지속적으로 살이 찌는 급격한 변화와 증상에 대해서 주로 언급을 하였다. 하지만 그 내면에는 특수 자녀 양육에 의한 스트레스가 내포되어 있다. 즉, 특수 자녀 양육이라는 갑자기 변한 생활에 대한 적응을 요하는 일로 Won & Kwon(2000)의 주장처럼 스트레스 사건이 지속적으로 발생하여 참여자에게 부정적으로 영향을 미쳐 살이 찌는 신체변화도 나타난 것으로 판단된다.

어떤 스트레스 때문에.... 아줌마스럽게, 억척스럽게.... 다녔던거 같아요.... 살이 많이 쪘을 때 좀 위축감도 있고 배가 많이 나오고 막 췌피하고 대인관계에서 사람을 만나면 이런 살쪄 모습을 가리느냐고 사람과의 대화에 좀 지장을 많이 받았던거 같아요...

2014년도에 관악구정신보건센터에서 주의력결핍 과잉행동 장애아를 둔 자녀와의 부모의 행복한 삶 만들기 프로그램에 참여했어요..... (B)

유아기 부모관계 문제

참여자의 대부분이 유아기때 제대로 형성되지 않은 부모와의 관계 경험에 의해 문제가 발생되었는데, 이는 대상관계이론에 주장하는 내용과도 일치한다. 대상관계이론에서 초기 대상 관계에서 너무도 깊이 실망한 나머지 주변 세상과의 모든 논리적 연결고리를 정신적으로 공격하고 자신의 통합적인 사고과정 조차도 파괴하는 양상을 말한다. 특히 참여자 D는 아버지와 부정적인 관계로 인해 낮은 자존감과 비논리적인 사고를 보였는데, 이는 성인이 된 후에도 지속적으로 많은 영향력을 미치고 있음이 파악되었다. 이는 렛미인(let美人) 참여자 윤아름과도 맥락을 같이한다. 윤아름은 아버지의 가정폭력으로 얼굴의 균형이 틀어졌으며 낮은 자존감과 우울감을 나타냈다.

난 집에서 이렇게 맞고 있는데 학교가서 100점 맞아야 하는데...이쁜 애들은 인생이 편해.... 여성스러운 걸 거의 회피하고 살았어요...이쁜 것들이 인생이 편하고 공부하려고 그러면 괜찮아 넌 원래 이쁘니깐 그냥 살아...너 공부 못해도 돼.... (D)

어렸을 때 엄마꺼 바르고 이런거 저는 아빠꺼 면도를 바르고 피가 다 났거든요.... 약간 엄마의 여성성 이런 것 보다 아빠가 하는 것에 대해서 남자가 사회적으로 인정 받고 이런 것에 대해서 관심이 더 많아서 (D)

내가 이렇게 살아야 되나 죽고 싶다는 생각도 해봤어요... 꿈이 뭐냐고 물어봐주신 분이 없었어요 어렸을 때는 있었는데 지금은 지금 생각해 본 적이 없어요 사는게 너무 힘들어서 ...17세 집 가출하고 현재 양말을 팔고 있어요

...**윤아**름

③ 미에 대한 갈망

참여자 B는 지속적으로 여성스럽고 아름답고 싶음을 갈망하였다. 이는 앞의 선행연구 탐색에서도 나타난 여성으로서 절대적인 미에 대한 갈망과 자신을 고양시키고 아름답게 보이고 싶어함(Bloch & Richins, 1992; 김기범 & 차영란, 2006)이라고 생각할 수 있다. 하지만 내면에 그 의미를 탐색해 본 결과, 타인으로부터 인정받고 싶어하는 욕구도 내포되어 있어 자존감 문제도 관련되어 있다. 미에 대한 갈망과 타인의 인정에 대한 갈망이 복합적으로 존재함을 파악하였다. 더불어, 렛미인(let美人)의 박화성도 산후의 극심한 신체 변화로 여성성에 대한 상실과 그로 인한 자존감과 사회적 문제까지 직결되어 있어 여성으로의 삶에 대한 절망을 토로하였다.

내가 많이 원하지 않았었나 아주 간절히 정말 그렇게 되고 싶은 그런 간절함이 있었어요...여자가 60키로 넘어가면 기본적으로 아무리 꾸며도 이쁘지가 않아요...

다른 사람에 비해서 굉장히 많았던거 같아요 아름다워 지고 싶은 마음이 컸었던거 같아요....

내면적으로 자주 상처를 받아보니까 외모라도 좀 인정받고 싶은 그랬던거 같아요.... (B)

나 결혼하면서 모유수유를 해야겠다는 생각을 했는데 저한테 돌아온거는

사라진 가슴이었어요 아예 작아진게 아니라 사라져봤으니깐 절벽 가슴은 여자로서의 저를 초라하게 만들었어요 아예 여성으로써는 끝이다... 저 자신이 초라하게 느껴지고.... 근데 너무 없으니깐 그렇지 누구한테 보여준 적도 없잖아 (눈물)... 박화성

이상에서 언급한 개인적인 원인들의 관계를 조금 더 자세히 살펴보면 다음과 같다. 유전적 원인에 의한 병약은 다른 원인들과 복합적으로 영향을 미치는 것이 아니라 단독으로 심리적 질병에 영향을 미침을 파악하였으나, 렛미인(let美人)의 박동희처럼 유전적 외모 문제는 사회적 비교 등 심리에 부정적인 영향을 미쳤다. 또한 급격한 신체 변화도 사회적 비교와 함께 복합적으로 심리에 부정적 영향을 미침을 확인할 수 있었으나 급격한 신체 변화는 그 이전의 다른 스트레스 요인으로 인해 나타난 것이다. 심적 스트레스 요인과 급격한 신체 변화와 이로 인한 사회적 비교가 종합적으로 심리에 부정적인 영향을 미친 것이다.

다른 문제들도 여러 참여자들에게서 나타났지만 부모 관계 문제는 참여자가 적음에도 불구하고 대부분 참여자에게서 나타나 부정적 심리상태에 영향을 미치는 매우 중요한 개인적인 요인임이 파악되었다.

2) 사회문화적 요인

① 사회적 비교

참여자들의 대부분이 미디어로 인해 형성된 이상적인 미에 적합하지 못함으로 고통 받고 있었으며, 또한 다른 타인과의 비교에서 오는 좌절감으로 고통 받고 있었다. 이는 Festinger(1954)에 의한 사회적 비교 이론과 Fredrickson & Roberts(1997)의 자기 대상화 이론에서도 나타났듯이 지속적인 자기 감시와 그에 따른 신체 수치심 및 불안에 의한 것으로 판단된다. 이러한 사회적 비교 요인은 단순히 정서적인 우울과 불안만 야기할 뿐만 아니라 자기 비하, 인지 왜곡과 대인관계 위축 등 파생적인 부정적 측면까지 동반하는 것으로 나타났다.

나한테 왜 이렇게 안 어울려 막 나에 대해서 더 안 좋게 평가하고 그랬었는데...정말 안 어울리게 하고 나갔을 때 조마조마 하잖아요 사람들이 나를 어떻게 볼까...(C)

이쁜애들은 공주님이고 이게 굉장히 부러웠던거 같아요...(D)

20대 여자들은 긴 생머리를 해야 하고 여대생처럼 샤랄라해야 한다는게 여리여리 해야 하고 한국 여대생이 엄청 다 날씬한 그런게 좀 강했는데...(E)

진짜 사람을 의식하는 부분들이 되게 컸자나요 그것도 외모에 직결되는 부분이고 사람들이 나를 어떻게 볼까 두려워 하는 마음으로...(C)

뚱뚱한 나를 이성들이 좋아할까 같지가 않아요...(C)

② 억압

참여자 B는 사회적 위치의 특수성 때문에 주변에서의 억압이 매우 큰 것으로 파악되었다. 주변에서의 억압된 시선과 말투뿐만 아니라 자신 스스로

도 사회적 위치에 걸맞는 행동과 말투를 하기 위해 통제하고 억압하는 것으로 나타났다. 또 다른 참여자 E도 집안에서의 기대와 강한 억압이 있었고 거기에 부응하기 위하여, 또는 억압에서 벗어났을 때의 불안감과 공포를 차단하고 안정하기 위하여 행동과 인지를 지속적으로 유지하고 있었다. 하지만 이로 인한 다양한 문제점이 생기는 것을 확인되었다.

자유롭고 싶은 열망이 있어서...마음대로 짧은 치마도 입고 싶고,머리도 하고 싶은데 그렇게 하면...교회 사람들이 안좋게 이야기 하다 보니 못해요 (B)

어떤 분들은 꽃이 너무 크네요 막 이러구...제가 너무 피곤하게 살았어요...교인들 앞에서 저는 강한 사람, 웃어야 하는 사람, 편안해 보여야 하는 사람...교회 대인 관계 대해서 너무 상처가 크다 보니까...(B)

가족들에게 많이 눌러서 내 주관을 가족들에게 못 펴는..막 어디 떠밀려 가지고...진짜 순종도 아니고...우리 집안에서는 용납할 수 없는 스타일이거든요...가족한테 맞추어서 너무 착한 아이 콤플렉스가 심했는데...(E)

억압은 선행연구에서 나타난 사회적 지지의 결여가 아닌 과도한 사회적 지지에 의한 것이다. 사회적 지지의 부족이 큰 영향을 미칠 것으로 판단하였으나, 이와 반대인 오히려 과도한 사회적 기대와 억압이 문제를 양상하는 것으로 파악되었다.

이상에서 언급한 여러 원인들은 한 가지만이 단독으로 심리에 부정적 영향을 미치는 것이 아니라 복합적으로 영향을 미치는 것으로 파악되었다. 사회적 비교와 신체변화로 인한 부정적 시너지로 우울감을 유발하거나, 부정적 부모관계 형성의 문제와 사회적 비교, 억압이 복합적으로 영향을 미치기도 하

었다. 참여자들 모두 2개 이상의 원인이 부정적인 영향을 미치는 것으로 파악되었다. 하지만 가장 근본적인 원인이라고 판단되는 것은 부모와의 부정적인 관계로 인한 왜곡된 인지 형성 및 잘못된 신념, 가치 등으로 판단된다. 잘못 형성된 부모 관계는 다양한 부정적인 증상을 유발하였는데 그 증상에 관한 내용들은 다음에서 다뤄보도록 한다.

2. 증상

위에서 살펴본 원인에 따른 증상은 어떠한 것이 있는지 살펴보도록 한다. 연구분석 결과, 크게 낮은 자존감과 부정적인 정서, 그리고 경직된 사고로 범주화되었다. 위에서 언급하였듯이 한가지 원인이 증상을 유발하는 것이 아니라 여러 가지 원인이 복합적으로 영향을 미쳐 증상 또한 복합적으로 다양한 증상을 유발하였다.

① 낮은 자존감: 타인지향성, 자기 개념 불완전, 사회적 비교, 대인관계 기피, 낮은 자기 탄력성

대부분의 참여자들이 경중의 차이는 존재하지만 자기 개념이 불완전하고 자존감이 낮은 것으로 나타났다. 이미 원인에서도 언급한대로 대상(부모)과 자기와의 좋지 않은 경험에 의해 부정적인 자기 개념이 형성되었고 낮은 자존감이 생성된 것이다. 이는 선행연구에서 나타난 낮은 자존감을 지니게 되면 자기 개념이 불안정하거나 불확실해진다는 주장과 일치한다(최윤희, 2003). 또한 타인지향성이란 자신을 중심으로 생각하는 것이 아니라

타인을 중심으로 사고하고 반응하는 것을 말한다. 참여자들은 타인지향성이 높으며 사회적 비교에 높은 민감성을 지니고 대인관계에서 기피를 하는 것으로 나타났다. 또한 참여자 A는 낮은 자기 탄력성을 보여 분노 감정을 표현하였다. 이는 자아통제 능력이 낮아 불안해하고 과잉행동의 정서문제가 동반된다는 선행연구의 결과와 유사하다(김은주 & 이승희, 2013).

나를 안 좋아하는 거 같은게...이런 거에 요동하는 거...너무 제 자신에 대한 또 화살이 자꾸 나한테 오는 거 같아요...내가 부족하고...자존감이 또 바닥으로 떨어지고... (C)

지우개로 지워지는 것 같아요.. 그 사람이 나를 지우는 것 같아요 (C)

회사 동료가 나를 막대하는 거 같아요.. 지적으로 뛰어나지도 않고...외적으로 초라한 모습이기 때문에 나를 무시하는 거 같아요 (A)

이성들이 외모 때문에 부정적으로 평가하는 거 같아요.. 그래서 이성들과 함께 있는 것이 불편해요.. (C)

제가 제 자신에 대해서 이렇게 괜찮다고 여기지 않기 때문에...(E)

그 여학생이 미워가지고, 일어날 때 가방 쳐서 얼굴 때려야지, 그게 실패했어요... 그렇게 반응을 해서 남에게 피해를 주려고 하는...범죄자의 심리가...(A)

② 부정적 정서: 우울과 불안, 분노, 공허감

모든 참여자들이 우울과 불안한 증상을 보였다. 우울은 부정적 정서의 대표적이라 할 만큼 대부분의 참여자에게 나타났다. 참가자 C는 극단적으로 낮은 자기 효능감에 자신이 아무것도 할 수 없다는 학습된 무기력(배정희,

2008)을 동반하였으며, 많은 일을 이루는 상태까지 이르렀다. 참여자 A는 우울과 함께 극심한 불안감에 시달리는 것으로 파악되었다. 불안감은 위험이 있고 그 위험에 대해서 무엇인가를 해야한다는 것을 알리는 신호이지만 과할 경우 병리적으로 발현되기도 한다. 이 참여자는 이러한 불안감의 위험을 대처하는 방식으로 분노를 택하기도 하였다. 또한 참여자 D만 공허감으로 힘들어 하는 모습도 나타났다. 이는 내가 없는 것 같은 자기와의 관계 상실에 대한 두려움이다(Kim, 2016).

마음에 막 휘몰아 쳐가지고 이렇게 막 어떻게 컨트롤이 안됐어요...(A)

여전히 불안하고 소화가 안되고 막 불안해가지고 막 먹고 있고.. 불안해가지고 하는 행동들 있잖아요...그게 악순환처럼 돌아가는게 이게 반복되나보니 이제는 변화를 위한 노력도 하지 않게 되요...무기력해져 있어요...(C)

몸도 좀 힘들었지만 제 안에서 계속 화가나, 불안감에 대해서 좀 제가 위기의식을 느꼈어요...(A)

진짜 가방으로 얼굴을 먼상으로 치고 싶은 분노가 그 꼴 보기 싫은 그제 올라오는거예요....(A)

이 안에 것이 이만큼 안 채워지면 그 empty를 계속 느껴요...충전이 안된 상태에서 밖을 돌고 있다는 느낌이 있는데...(D)

③ 경직된 사고: 높은 기준, 용납과 수용 불가

일부 참여자들은 수용과 포용에 매우 경직된 모습을 보였다. 특히나

타인에 대한 경직된 사고뿐만 아니라 자신에 대해서도 매우 높은 기준으로 용납을 하지 못하는 증상을 보였다. 특정 기준에 미치지 못할 경우에는 불안, 열등감, 자괴지심, 낮은 만족, 무기력과 자책 등 많은 증상이 나타났다. 타인 또한 마찬가지로 자신이 세운 기준을 충족하지 못할 경우 분노, 대인관계 차단, 과도한 경쟁 의식 나타났다. 이는 잘못된 학습 결과로 관계 상실과 거절의 두려움이 생성되고, 대상관계 작동모형이 무의식적으로 고착되고 상황이 바뀌었음에도 부적절하게 유지되어 이러한 증상이 나타난 것이다(Kim, 2016).

잘 꾸미지 않을꺼면 멋을 내지 말아라 어설피게 나서 웃기느니 안 내는 게 낫다 이런 마음....(A)

나에게 가장 최선의 것을 선택해야지 한다는 것이 항상 나의 머리에 있었 던거 같아요...단순히 즐겁지가 않은 거예요...너무 잘하려고 하는거 아니야 하는데 들리지가 않는거예요 너무 못한다는 생각만 있고(A)

제가 굉장히 불쾌한 메시지를 주고 싶었던 거야, 나한테 가까이 오지마.... 나는 너한테 예뻐 보이려고 화장 따윈 하지 않겠어...(D)

그러니까 대학 못가는거야 내가 속으로 정제를 막하고...나중에 보니깐 그 무리에 끼고 싶어도 그렇게 할 수 없는 거를 조금...(D)

일부러 블랙만 입고 다녀 강해 보이려고 똑부러지고 세보이고 싶어서...(D)

이상으로 파악된 증상을 살펴보면, 낮은 자존감에 의한 심리적 증상으로는 타인 지향성과 자기 개념의 불완전성, 낮은 자기 통제력과 사회적 증상으로는 대인관계 기피가 있다. 또한 감정적 증상으로는 우울, 불안과 분노

이다. 이와 더불어, 스트레스 요인과 마찬가지로 단편적으로 증상이 나타나는 것이 아니라 복합적으로 타인지향성과 대인기피, 높은 사회적 비교 등 나타나며, 낮은 자존감, 우울과 높은 기준에 의한 수용 불가 등 증상이 나타났다(표7). 패션 관련된 부정적 심리 증상으로는 원인을 외모로 귀인하게 하는 낮은 자존감이 파악되었다. 또한, 외모에 대한 높은 기준과 사회적 비교, 의복을 통한 타인 수용 불가라는 대인 관계 기피가 나타났다.

<표 7> 부정적 심리의 스트레스 요인과 증상

스트레스 요인	개인적 요인	신체적 문제 가족관계 문제
	사회적 요인	비교 억압
증상	낮은 자존감	타인 지향성 자기 개념 불완전 사회적 비교 대인관계 기피 낮은 자기 통제력
	부정적 정서	우울 불안
	경직된 사고	높은 기준 용납과 수용의 불가

제 2 절 패션테라피 기제 및 효과

본 절에서는 패션테라피를 시행하면서 나타난 변화 즉 치유를 살펴보고자 한다. 이때 어떠한 기제로 인하여 치유가 되었으며 그에 따른 즉각적인 반응과 효과를 살펴본다. 특히 패션테라피의 효과가 장기적으로 유지됨을 살펴봄으로써 패션테라피 효과의 지지에 밑거름이 될 수 있을 것으로 판단된다.

1. 패션테라피의 기제

본 연구를 진행하면서 파악된 주요 기제로는 인지변화이다. 도출된 기제는 세 가지로 장려(encouragement), 인지변화유도(induction of cognitive change), 자기표현(self-expression)이다. 이론적 배경에서 도출된 기제의 능숙 대신 연구 분석을 통해서 인지변화유도가 등장하였다.

① 장려

전문가의 장려

패션테라피 과정 중에 전문가의 인정으로 상담의뢰자는 자기 확인을 하게 된다. 자기에 대한 확신이 없는 상황에서 전문가의 인정과 장려로 인해 심리적 안정감을 얻게 되었다. 참여자 C는 비록 패션이라는 한 분야이지만 심리적 안정감을 얻음으로써 다른 영역으로의 관심과 자신감 성장 등의 동기로 발전하도록 하는 중요한 기제임을 파악되었다. 이는 다른 연구에서 나타난 전문가의 지식과 권위를 긍정적으로 수용하는 태도와 유사하다.

뭐랄까 조금 더 컨펌을 해주셨잖아요,,, 그렇게 어울리는 것을 이야기 해주니까 좀 더 어울리는 것은 더 이렇게 편안한 마음으로 활용하게 되고...(C)

예전에는 이게 나랑 맞는지 안 맞는지 고민했다고 하면 지금은 아니깐 더 자신감있게 하고 나갈 수 있는 거죠...(C)

내가 어떤 사람인지 모르는 거 혼돈 때문에 참 많은 시도들을 여러 가지를 한 거 같고 그런 혼돈이 많았는데 너는 이런 사람이야 이야기 해주는 것만으로...이 기간이 큰 인사이트였던거 같아요...(C)

그때 그런 레슨들을 통해서 굉장히 현재 자기 모습이 어떻게 거기에 어울리는 것을 무엇인지 많이 배웠잖아요...내 모습에서...어울리는 작업들을 그리고 편안하게 좀 나를 받아들이는데 큰 도움이 됐어요... 나 자신에 대한 태도도 편안해지는 감이 많이 있었던 거 같아요...편안함 그게 좀 많이 바뀐 거 같아요...(C)

주변의 장려 및 긍정적 피드백

패션테라피 프로그램을 하면서 그룹 역동에 의한 소속감 등 주변의 장려를 기제로 파악할 수 있었다. 또한, 프로그램 이후 일상생활의 대인관계에서 긍정적인 피드백이 대다수의 참여자들에게 긍정적인 감정을 유발하고 관계를 유연하게 하는 데 도움이 됨을 확인할 수 있었다. 이는 사회적 상호작용인 주변의 장려를 통한 긍정적인 인정, 지지와 관심을 받게 됨으로 희망과 심리적 안녕감을 받은 것이라 할 수 있다(Kong, 2009).

대부분의 사람들이 많이 예뻐졌다고 무슨 일 있냐고 그래서 꾸미기 시작했다고 하니깐 다들 칭찬해주니깐 기분이 되게 좋더라구요... 자신감도

생기고..(B)

나 혼자 예쁘게 보여야 된다고 노력할 때는 일방적인데 피드백을 받으니까 그 힘이 되게 컸던 거 같아요...(C)

나가서 보신 분들은 대부분 다 그렇게 말씀 하시더라고요 얼굴이 뭔가 반짝 반짝 해 보인다고 지적여 보이기까지 한다...(B)

너 오늘 왜 이렇게 이뻐 하시는데 ...그리고 나서 계속 칭찬을 연달아서 다른 사람이 다른 종류로...그때 내가 의식한거야(D)

다른 사람들이 다른 종류의 피드백을 주는게 되게 저한테는 도움이 많이 됐던 거 같아요.. 하나만 피드백을 받거나 한 사람한테만 받으면 자극이 별로 없는데 정말 돌아가면서 종류별로....(D)

요즘에는 피드백 그래 전반적으로 support system이 구축된 거 같고...(D)

② 인지변화유도

참여자의 비합리적이고 비논리적인 사고를 합리적이고 논리적으로 변화하도록 유도한 기제이다. 우선, 자기를 돌아보는 자기성찰의 기회를 제공하였다. 이는 증상에서 언급되었던 심각한 타인 지향성의 시각이 자기성찰을 통해 자기 지향성으로 인지가 변화된 것이다. 변화된 지향성의 시각은 이후 많은 긍정적인 영향력을 유발하였다. 그리고 높은 기준이 낮아지는 인지변화를 확인할 수 있었다. 이는 합리적이고 적절한 기준을 세우고 기대를 만족하는 방식으로, 자기 효능감을 점차적으로 발전시켜 나가고 대인관계의 유연함을 향상시키는 것이다. 또한 패션테라피 프로그램

과정 중 참여자 서로가 서로의 변화를 보면서 사회 학습에 의한 긍정적인 효과도 나타났다. 이는 Bandura(1977)의 사회 학습이론에 기초해 관찰을 통한 새로운 행동의 학습과 그에 따른 인지 변화라 할 수 있다.

타인지향성 시각 변화

내가 나를 조금 사랑하는 길을 찾아가는 거 되게 긍정적이고 밝은 미래가 보이는 느낌...계속 본인 성찰하고 인식을 가지고... (A)

막상 현실에서는 내가 현재 할 수 있는 것도 하지 않았구나 라는 생각이 들었고...내가 살 수 있고 누릴 수 있는 것을 해 봐야겠다고.... (B)

내가 가지고 있는 신념이나 내가 가지고 있었던 가치나 이런 것들이 뭔가...패션이랑 옷이랑 연관해서 생각을 많이 했어요...그건 되게 좋은 변화인 것 같아요.... 제가 좀 많이 생각을 할 수 있게 화두를 던져줬던 거 같아요.... (E)

남자든 여자든 자기가 뭐를 좋아하는지 인지를 한번쯤 하는게 되게 중요한 거 같아요...나한테는 계기가 된거 같아요 배워서라도 꾸미는 것을... (E)

무조건 막 인기가 많아야겠다고 아니라 내 취향을 알아야겠다고...아 각자 취향에 맞는 사람을 만나서 서로 주고 받으면서 사는 거구나.... (E)

오늘 네일 하는 거 보면서...많이 자극이 돼서 일기 쓰고 혼자 리플렉션 할 때 되게 좋은 거 같아요... (D)

낮아진 기준

선생님 머리 올린 거 보니 너무 좋아서 집에서 나도 거울보고 올려 보았던 거야 그때 되게 이뻐고 오늘도 그렇고... (A)

동생이 언니 남자 앞에서는 립스틱이라도 발라... 그래야 시집가... 비웃은 건 아니겠지 고마워... 내가 처음으로 조언을 받아들일게 했어요... (D)

머리 묶으니깐 되게 달라 보여요 하는데 저것도 칭찬이려니 그러니깐 달라 보인다는게 제가 칭찬으로 안받아 들었던 거 같아요 이태까지 살면서... (D)

③ 자기 표현

자기 표현 기제는 크게 두 가지 하위차원으로 분석되었는데 꾸밈 그 자체와 본연의 자기 찾기이다.

자신을 꾸밈으로 오는 그 자체에서의 만족과 더불어 억압된 사회 상황에서의 일탈과 해방을 언급하여 패션테라피의 기제임이 확인되었다. 이는 선행 연구에서 언급되었던 사회적 비교나 대상화가 아니며 누구에게 보여주고자 함이 아닌 자신을 단지 아름답게 가꾸고 싶어하는 기본적인 욕구에 의한 것이다. 이러한 미에 대한 갈망을 가꾸고 꾸밈으로써 해결한 것으로 Bloch & Richins(1992)의 인간으로서 절대적인 미에 대한 갈망이 존재한다는 주장을 뒷받침해주는 결과이다. 또한 남에게 보여주기 위함이 아닌 본연의 자기를 찾으면서 나 자신의 만족과 고양을 위해 꾸미는 것이다. 페미니스트의 주장처럼 여성이 보이기 위하여 옷을 입는 것이 아니라

자신을 위하여 자아를 표출하기 위하여 옷을 입는다는 것과 비슷한 맥락이다. 패션테라피 프로그램을 통해서 여성으로서 미에 대한 욕구를 충족함과 동시에 자기를 찾아감으로써 다양한 긍정적 결과를 유도하는 기제임을 확인할 수 있었다.

꾸밈

나에게 맞는 컬러를 찾아서 바꿔보니... 해보면서 재미있었고 활력이 생겼어요... (A)

오늘도 화장 잘해서 기분 좋은.... 지금은 사도 흰색, 핑크색, 빨간색 이렇게 밝게...기분도 밝아지는 것 같아요...(B)

오늘 평상시에 바르지 못하던 레드 립스틱을 바르고 왔어요...자유롭고 싶은 열망이 있거든요...미니 스커트도 입고 싶고.. 머리도 하고 싶고...(B)

남편과 데이트할 때 내가 좋아하는 옷, 메이크업을 하고 ... 원하지만 하지 못하던 것을 해봐서 좋았어요...(B)

저는 제가 되게 원래 이랬던 사람이었던 거 같아요... 원래 이렇게 이쁜 거 좋아하고 여성스러운 거 좋아하고 분홍색을 좋아하고 흰색을 좋아했던 사람인데...(B)

예뻐 보일려고 노력해야 한다는 사실이 너무 불쾌했던 것 같아요 그런데 그때 제가.. 느꼈던 거 같아요... 막 세상이 원하는 ... 성형을 하지 않더라도 내가 할 수 있는 범위 내에서 내가 기쁘게 남한테 보여줄 수는 있는데...집에 혼자 있을 때는 엄청 이쁘게 입어요...(D)

패션과 외모 가꾸기도 나를 사랑하는 하나의 방법인 것을 알게 되었고...

외모 콤플렉스에서 어느 정도 해소할 수 있게... 내가 어떻게 꾸밀 때 내가 나 자신을 가장 즐겁게 하고 가장 이뻐 보이겠다 이걸 좀 알게 된 거 같아요... (E)

네일도 약간 뭐라고... 손톱도 분홍색으로 한번 내가 발라보고... 내가 샅에서 받았고... 내 몸에 내가 관심을 기울여 주는 느낌, 내가 나를 사랑해주는 느낌... (E)

자기 찾기

요즘 핑크에 엄청 꽂혀 있긴 한데... 파스텔 톤도 시도해보고 핑크 핑크 해도 되지만...요즘엔 너무 남의 신경을 안쓰는 거 같기도 하는데...저는 이런 과정을 통해서 제 자아를 찾고 있는 거 같아요... (E)

나한테는 계기가 된 거 같아요 배워서라도 꾸미는 것을 배웠자나요 아 내가 어떤 스타일이 어울리지 생각하면서.. 그 취향을 찾는게 되게 중요한 거 같아요...자기의 고유한 미를 찾아가는 거 같아요 (E)

남에게 잘 보이게 하려 옷을 입기 보다는 나를 표현하기 위해서 나 스스로 만족하기 위해서 옷을 입게 되고... (E)

저도 외출할 때 꾸민 적이 별로 없어요 화장도 별로 안하고, 그러고 살다가...외모를 꾸미는 것도 그 사람의 인격에 포함이 되는구나... 때와 장소에 맞게 어울리게 꾸밀 필요가 있겠다... 오늘도 이렇게 분홍색 옷도 입고.. 저도 제가 만족스럽지만... (B)

<표 8> 패션테라피의 기제 분석 결과

	대주제	소주제	내용요약
기제	장려	전문가 확인 및 장려 긍정적 피드백	자기 확인 및 확신 주변의 칭찬
	인지변화유도	낮아진 기준 타인지향성 시각변화	낮은 기준의 만족감과 기쁨 자기 지향성으로 시선 변화 부담에서 동력으로
	자기 표현	자기 찾기 꾸밈	억압에서 해방 다른 참여자의 꾸밈 모방

나타난 기제 중 장려는 주변의 장려뿐만 아니라 특이하게 전문가에 의한 장려도 매우 큰 변화의 기제로 나타났다. 또한 패션테라피 이전에는 타인의 시각에 의지한 타인지향성이 컸다면, 패션테라피 이후 자기지향성으로 변화한 것이 가장 큰 변화라 할 수 있다. 또한 꾸밈을 통한 자기 표현이 정서적 변화와 심리적 변화를 유도하는 것으로 나타났다(표8).

특히나, 패션테라피 기제는 다른 예술 테라피와 달리 자신을 꾸미는 자기 표현의 기제가 나타났다. 이는 패션테라피만의 고유 기제라고 할 수 있다. 또한, 패션테라피로 외모가 변화되고, 변화된 외모는 주변에서 더욱 쉽게 인지된다. 즉, 인지가 쉽게 되므로 칭찬과 장려 등의 선순환적 피드백이 더욱더 활성화되어 참여자의 변화를 더욱더 촉진 할 수 있도록 한다. 따라서, 패션테라피만이 지닌 훌륭한 치유 기제라 할 수 있다.

2. 패션테라피에 대한 반응

패션테라피를 실행하면서 기제에 의해 즉각적인 반응이 나타난다. 패션테라피 시스템 상에서 효과로 절차가 진행되기 전, 기제에 의해 나타난 참여자들의 반응이다. 여기서는 단기 반응과 장기 반응을 살펴보고 단기에서 진행되면서 유지되는 것과 변화되는 것을 살펴보도록 한다.

1) 단기 반응

단기 반응은 패션테라피를 실행하는 2주에서 7주 사이에 나타난 참여자들의 반응을 말하는 것으로, 분석 결과 동기 부여(stimulate orientation), 시각 변화(change value), 카타르시스 경험(experience catharsis), 환경 지배(dominate environment)로 범주화되었다.

① 동기 부여

참여자 E는 패션테라피 프로그램에서 배운 메이크업 등 소소한 한가지를 활용하고 그것을 통해 자신을 꾸미며 성취감을 느꼈다. 꾸밈뿐만 아니라 프로그램 중에서 받은 전문가의 장려 및 인지 변화를 통해서 자신을 성찰하고자 하는 동기와 무엇인가를 하고자 하는 동기가 부여됨을 확인할 수 있었다. 또한, 패션 영역 외 다른 영역으로 조금씩 도전하고자 하는 동기가 생기고 성취를 경험하는 것으로 나타났다. 무기력 극복과 대인관계 개선 등 패션테라피를 진행하는 동안 하고자 하는 열정이나 의지를 보였으며 아주 낮은 자기 효능감을 서서히 회복하여 시간이 지날수록 조금씩 발전되는 양상을 보였다. 이것은 이는 인본주의적 입장에서 주장하는 인간의 성장 의지를 보여주

는 것이라 할 수 있다.

아까 그 사람 성격 특성을 알아야지 스타일링이 나온다는 것처럼 크게
생각 못했던 부분들을 내가 먼저 생각해야 하는 부분들이 있는 것 같아요....
어떤 이미지를 원하나 이런 것 좀 한 번 생각해보면 좋겠고(B)

내가 어떻게 꾸미고 내가 좋아 하는 게 뭔지 알아가고 하니깐 좋은 거
같아요... 제가 뭘 좋아하는가 찾는 과정인 것 같아요... (E)

내가 할 수 있는 일을 하나씩 하다 보니깐 하나씩 하다 보면은.. 작은 성
취들 작은 기분 좋음들... 조금씩 그렇게 하고 싶어지는 거 같아요 (C)

할 수 있는 일에 정말 한 발짝이라도 조금씩 움직여 보는 것에 대해서도
배운게 있구나 생각해요... '해야 된다'가 굉장히 많았는데... '하고 싶다'가 조
금씩 더 많아지는 거예요 이에 대해서 너무 감사하게 느껴지고... (C)

② 시각 변화

패션테라피를 진행하면서 가장 큰 인지 변화는 타인과 자신에 대한 시각의
변화이다. 이전에는 모든 관점이 타인을 향하여 시선이 고정되어서 타인이
어떻게 생각할지, 타인의 반응은 어떠할지 이러한 신념 기반에 따른 인지와
행동이 수반되었다. 하지만 패션테라피를 통해서 이러한 시각을 자신에게
돌려야겠다는 인지 변화가 나타났으며 향후 정서, 사회, 행동 등 많은
긍정적인 효과도 나타났다.

내가 원하는 것이 뭐가 있는지 저에 대해서도 관심을 가져야겠다고
생각했어요(A)

나 자신을 다른 사람한테 포커스를 맞춰서 나를 꾸미는게 아니라 나 스스로에게 흥미를 갖고 그것을 잘 보살피고 돌보는 것을 목적으로...(C)

요즘엔 너무 남을 신경 안쓰는 거 같기도 하는데 저는 이론 과정을 통해서 제 자아를 찾고 있는 거 같아요(E)

예전에는 정말 다른 사람들에게 보이기 위한 꾸밈이나 화장이었다면 지금은 저를 위해서 아침에는 꼭 화장을 하고 ...(C)

③ 카타르시스 경험

카타르시스 경험 또한 위의 시각변화에 대한 것과 비슷한 맥락으로 이해 가능하다. 카타르시스는 자신의 생각보다 타인의 생각과 기대에 대한 압박과 다양한 문제 상태에서 벗어난 심적 상태를 말한다. 진정한 자기 탐색을 통해 자신이 원하는 바를 표현하고 타인의 기대와 시선에서 벗어난 해방을 통해 기쁨과 행복감의 정적인 감정을 느끼게 되었으며, 자신 개념을 확립하게 되었다.

레드 립스틱으로 남편하고 데이트하고....내가 원하는 옷과 메이크업을 하면서...원하지만 하지 못하던 것을 해봐서 좋았어요...(B)

내 주장을 가족들한테 하는 거 같아요...그렇게 안 살아도 된다는 걸 많이.. 가족의 시선을 벗어나서 내가 좋아하는 ...(E)

충전 안된 상태에서 밖을 돌고 있는 느낌이 있는데... 제가 느낀 거 reflection 하고 하면서.. 조금 더 내적으로 많이 채워지는 느낌...(D)

④ 환경 지배

패션테라피를 경험하면서 나타난 환경 지배는 본 연구를 시작할 때 생각했던 것보다 참여자 E를 통해 훨씬 큰 영역으로 확장된 반응임을 확인할 수 있었다. 패션테라피를 통해 인지가 변화하고 주변의 장려를 통해 사고에 대한 편협함을 벗어나게 되고, 주변 환경을 점차 자신이 주도하는 지배하게 되었다. 그뿐만 아니라, 이러한 사고의 편협함을 벗어나는 것을 응용하여 다른 영역에까지 적용하는 시야 확장적 환경지배인 것이다. 이러한 환경지배는 자신의 개념뿐만 아니라 자존감을 향상시키는데 좋은 역할을 담당한 것으로 판단된다.

조금 많이 보는 폭이 조금 더 넓어졌달까 예전에는 요것만 봤다면 (E)

그렇게 안 살아도 된다는 걸 많이...패션이랑 대인관계 뿐만 아니라 여러 곳에서 그런 걸 느껴 가지고...(E)

진짜 해야 되는 일을 못했던 거 같은데...거기에서 오는 에너지가 또 있고 좋은 선순환들이... 있었던거 같아요...이제 더 크게 같이 역동이 일어나서...(C)

2) 장기 반응

장기 반응은 패션테라피 프로그램이 끝난 후 1개월 뒤와 3개월 뒤의 인터뷰에서 나타난 참여자들의 반응으로 분석 결과, '동기 부여', '시각 변화', '포용 발생'으로 나타났다.

① 동기 부여

프로그램이 끝난 장기적인 관점에서의 동기부여 반응은 단기에서의 동기부여와 거의 유사하다. 차이점은 단기적 동기부여는 자기 효능감을 서서히 회복하려 하는 동기이며, 부정적인 즉 무기력이나 불편한 대인관계에서의 개선에 대한 의지와 열정의 동기이다. 반면에 장기적 동기부여는 이미 그 단계를 넘어선 자기 효능감을 좀더 공고히 하는 동기이며 조금 더 긍정적인 재미, 설렘 등의 동기이다. 장기적인 동기부여에서는 좀더 많고 다양한 행동을 시도하는 것으로 파악되었으며 시각 변화의 반응까지 동반한 것으로 나타났다.

내가 안 어울리는데 집착하고 있었던 것들.. 그런 것 많이 버리고.. 그냥 주고 이런데 많이 힘을 얻었던 거 같고.... (D)

막연한 두려움이 있었는데 메이크업을 배우고 나니 생각보다 어렵지 않겠다는 생각이 들었고.... 관심을 갖게 되었어요... (B)

내가 어떻게 꾸밀 때 내가 나 자신을 가장 즐겁게 하고 가장 이뻐 보이겠다는 이걸 좀 알게 된거... (E)

격려 받고 이렇게 하니까 좋다 그러면 좀 괜찮아지면 천연화장품이나 이런 거 찾아서 해봐야겠다...이런 생각을 가지고 있었던거 같고... (D)

내 정서적인 것이 채워지니까 자기의 고유미를 찾아가는 거 같아요.... (E)

제가 패션에 좀 관심을 갖고 이런 거 해보면 재밌겠다 이런거 하면 괜찮겠구나 하는 마음을 가지게 해준거.... (E)

주변에 부응하고자 하는 동기부여는 단기적인 반응에서 나타나지 않은 새로운 등장한 반응이다. 이러한 동기부여는 장기적인 시간이 지난 뒤 대인관계의 선순환적인 구조에서 나타난 것이다. 초기 변화에 대한 칭찬이 있었고 그에 따른 주변의 기대와 칭찬에 부응하기 위한 동기가 생겼다. 부응에 따른 노력을 지속적으로 투입됨으로써 긍정적인 효과도 나타났다..

바뀌면 계속 피드백을 줘가지고 제가 거기에 부응하려고 계속 하나씩 더하는 더하는 거 같아요 (D)

계속 칭찬을 해주니깐 거기에 맞추서 뭘 자꾸 찾게 되고...막 피드백을 해주니깐 더 부응하려고 입게 되고... (D)

② 포용 발생

단기적인 관점에서는 시각변화와 해방 등 억눌림과 자신을 찾고자 함에 대한 반응이 주를 이루었다면 장기적인 관점에서는 이를 넘어선 주변의 긍정적 피드백에 대한 수용 및 포용의 반응이 나타났다. 자신에 대한 기준을 낮추어 포용을 하기도 하고 타인에 대한 방어기제를 낮추어 수용하는 모습을 보였다.

내가 너무 나를 다그치고 해야 되는거 should가 되게 많았어요...내가 많이 풀어서 되게 편했던 거예요...풀어지니까 색깔도 되게 다양하게 입고 싶고 뭔가 내가 스스로 다양성을 찾아가는 느낌... (D)

칭찬인지 욕인지 순간적으로 헷갈리는가 했는데 뭔가 달라져서 교수님도 놀라셨구나 하는 느낌은 있었어요... (D)

③ 시각 변화

시각변화는 단기적인 반응의 관점과 유사하다. 패션테라피를 통해서 자기를 성찰하는 등의 인지변화와 긍정적 피드백을 통한 장려를 기반으로 타인보다 점차 자신에게 집중하는 시각의 변화가 나타났다. 이로 인하여 대인관계가 개선되었고 자아 개념 강화되는 등 정적인 효과들이 나타났다.

오늘보다는 내일을 위해 오늘을 포기하는 삶이었다면 ...상담 후 나의 성향을 바꾸기 위해 오늘을 누리려는 심리적 변화가 생겼어요.... (A)

예전처럼 막 엄청 이해가 완전 안되고 그러지는 않고 그냥...대인관계에서.. 담을 치고 있었던거 자나요 이해를 못하는 사람들이 많으니깐 이제는 이해 폭이 넓어져서.... (E)

허례허식이나 그런 좀 불필요한 그런 시선에 대한 의식들이 사라졌다고 해야할까... (C)

사람들과의 관계나 피드백 받고 이렇게 좋고.. 관계 속에 들어가고 싶고 들어가려고 하고.. 이쪽으로 가는게 놀라운 변화인거 같아요... (D)

3) 유지 및 변화

단기 반응과 장기 반응의 유지와 변화를 살펴보면 다음과 같다.

단기에서 장기로 유지되는 반응으로는 동기유도와 시각 변화이며, 변화된 반응으로는 단기에서 나타났던 카타르시스 경험과 환경 지배 대신 포용 발생이 등장하였다. 이는 패션테라피 강습을 받은 직후에는 타인만을 생각하던 시각에서 자신을 찾아가는 과정이었다면, 강습을 받고 시간이

흐른 뒤 자신을 성찰 한 후 타인도 포용하는 한 단계 발전한 반응이라고 판단된다(표9).

<표 9> 반응 분석 결과

기간	주제	내용 요약
단기	동기 생성 시각 변화 카타르시스 경험 환경 지배	만족, 자신감 의지, 열정 자기 지향성 생성 억압에서의 해방 타인 관심 갖기
장기	동기 생성 시각 변화 포용 발생	만족, 활력, 에너지 의지, 열정, 부응 낮아진 기준과 수용 자기지향성의 강화 선순환적 피드백 루프

따라서, 패션테라피 시스템 모델 정립을 위해 단기 반응과 장기 반응을 통합하여 제시하고자 한다. 통합된 반응으로 동기유도, 시각변화, 환경지배, 카타르시스 경험이다. 장기 반응에서 나타난 포용발생은 시각변화 측면에 포함될 수 있을 것이라 판단한 결과이다.

3. 패션테라피 효과의 질적 분석

본 절에서 효과를 3가지 측면으로 살펴보기로 한다. 첫째, 상담의뢰자의 입장에서 문제해결의 목표 달성에 대한 분석과 둘째, 강습에 따른 효과와 마지막으로 패션테라피 시스템 모델을 기반으로 한 효과를 분석하도록 한다.

1) 패션테라피 목적 달성 확인

상담의뢰자들이 패션테라피에 참여한 목적이 달성되었는지 우선적으로 살펴볼 필요성이 있다. 목적이 달성됨으로 패션 테파리가 효과가 있음을 확인할 수 있기 때문이다. 목적이 달성되었는지에 대한 판단은 상담 전문가의 소견과 참가자의 의견 및 연구자의 관찰을 통해 판단하였다. 최종 만남에서는 첫 회기에서 자신의 참여한 목적에 대해 다시 한번 알려주고 목적 달성이 되었는지 살펴보도록 하는 시간을 가졌다. 이후 상담 전문가와 본 연구자와 의견을 취합하여 그 목적 달성여부 결과를 도출하였다(표10).

상기에서 언급된 내용을 다시 한번 살펴보면 참여자 A의 목적은 분노치유이며, 참여자 B는 대인관계의 자신감, 참여자 C는 무기력 벗어남, 참여자 D는 자존감 향상, 참여자 E는 외모 콤플렉스 극복이 목적이었다.

상담의뢰자 A는 패션테라피에 참석하였을 때 분노를 치유하고 싶다는 목적을 밝혔다. A는 최종적인 인터뷰에서 분노가 줄어들어 효과가 있다고 할 수 있지만 이는 패션테라피에 의한 것인지 아니면 임신에 의한 것인지 명확하지가 않아 그 효과가 패션테라피에 의한 것이라 명백히 밝히기가 어렵다.

나 자신을 가꿔 나가면서 흥미를 느끼고 나의 불안정한 정서를 이해하게 되었고... 임신에만 신경쓰면 되는 그런 심플한 생활패턴이 마음의 많은 여유를 가져다 주었어요 ... (A)

상담의뢰자 B는 패션테라피 참석시 대인관계의 자신감을 회복하고 싶다는 목적을 밝혔다. B는 참여자 중에서 가장 목표 달성을 이뤘다고 할 수 있다. 본 패션테라피에 참석하면서 대인관계의 자신감을 지니게 되었으며 장기적 인터뷰에서도 그 효과가 지속적으로 유지되는 것을 확인할 수 있었다.

외모적으로 변한게 도움을마음이 편해지고 사람들 만나는 거에 대해서도 두려움이 적다 보니까.... (B)

대인관계에서 만나면 그 사람의 이야기에 집중하게 되고 자신감이 북돋아 지니깐 상대방에 대해서 좀 마음이 열린다고 해야되나...공감이 생기게 되더라구요... 전 되게 큰 변화이거든요...대화가 이렇게 진지할 수도 있구나 그런 생각이 들었어요... (B)

상담의뢰자 C는 패션테라피 참석시 무기력에서 벗어나고 싶다고 하였다. C는 무기력에서 벗어나 무엇인가 도전하고자 하는 인지변화가 나타나 목적이 달성되었다.

하고 싶다고 조금씩 더 많아지는 거에 대해서 감사하게 느껴지고... (C)
작은 성취들 작은 기분 좋음들이 아예 없는게 아니었어요 (C)

단지 외면적인 거 때문에 기분이 좋은게 아니라 거기서 얻은 조금의 에너지로 .. 이제 더 크게 같이 역동이 일어나서... 다른 변화까지도 같이

쪽... (C)

상담의뢰자 D는 자존감을 향상시키고 싶다고 하였다. D는 주변의 긍정적 피드백으로 자존감이 많이 향상되었고, 자기 개념을 강화시켜나가 목적이 달성됨을 확인할 수 있다.

그룹안에서 받은 피드백이나 관심.. 칭찬 이렇게 기분이 좋았던거 같아요.. 직접 말로 들으니깐.... (D)

내가 너무 나를 다그치고 해야 되는거 should가 되게 많았어요...내가 많이 풀어서서 되게 편했던 거예요...풀어지니까 색깔도 되게 다양하게 입고 싶고 뭔가 내가 스스로 다양성을 찾아가는 느낌... (D)

상담의뢰자 E는 외모کم플렉스를 극복하고자 하는 목적을 밝혔다. 다른 상담의뢰자들보다 패션테라피를 통해서 생각 이상으로 목적이 달성되었음을 밝혔다.

내가 어떤 스타일을 좋아하는지... 발견했죠.... 내가 어떻게 꾸밀 때 내가 나 자신을 가장 즐겁게 하고 가장 이뻐보이겠다 이것 좀 알게 된거 같아요... (E)

내가 내 자신을 사랑 할 수 있는 방법,, 내 몸에 관심을 기울여 주는 느낌... 내가 나를 사랑해주는 느낌... (E)

<표 10> 상담의뢰자별 패션테라피 효과 달성 여부

상담의뢰자	연령	직업	목적	효과
A	43	대학원생	분노치유	분노 감소(△)
B	37	주부	대인관계 자신감	대인관계 회복(○)
C	36	종교인	무기력 벗어남	무기력에서 벗어남(○)
D	34	대학원생	자존감 향상	자존감 향상됨(○)
E	23	학생	외모콤플렉스 극복	외모 자신감 향상됨(○)

본 분석을 통해 대부분의 참여자들이 초기 패션테라피에 참석하였을 때의 목적을 달성하였다. 하지만 인터뷰를 진행하면서 상담의뢰자들이 본 연구자가 원하는 방향으로 응답하였을 가능성도 배제할 수 없다. 따라서 인터뷰뿐만 아니라 다양한 방면에서 최종 평가를 해야 한다. 패션테라피의 최종 평가서로 인터뷰 외에 상담자의 관찰에 의한 평가 기록도 사용하였다.

상담의뢰자 E의 경우, 패션테라피의 목표가 인간관계와 낮은 자존감 개선, 외모콤플렉스 극복이었다. 연구자의 관찰 결과에 따르면 상담의뢰자의 표정이 밝아졌고 대화에서 자신감이 넘쳤고 착용 의복 색상이 두드러지게 밝아졌다(표11). 또한, 상담의뢰자와의 인터뷰에서도 적극적인 패션 탐색을 시도하며 대인관계가 개선되었음을 확인할 수 있었고, 상담 전문가의 조언에서도 확인 할 수 있었다. 따라서 총체적으로 상담의뢰자 E는 패션테라피 프로그램에 참여하고 치료 목표가 달성되었다고 할 수 있다.

<표 11> 패션테라피 최종 평가서 예시

패션테라피 최종 평가서(상담의뢰자 E)	
상담의뢰자	E는 대학생으로 현재 참여자중 유일한 20대임
환경	스튜디오에서 매주 화요일 10시~1시까지 만남 7주 동안 계속 프로그램 진행
치료목표	1. 인간 관계 어려움의 극복 2. 낮은 자존감 개선 3. 외모 콤플렉스 극복
절차	1. 나만의 컬러 찾기 2. 메이크업 3. 코디네이션 4. 헤어케어 5. 이미지 메이킹
최종평가	질문지 기술 ⇒ 상담의뢰자 변화에 대한 집단의 생각은 어떠한지 ⇒ 상담의뢰자의 주변 반응은 어떠한지 ⇒ 상담의뢰자 변화에 대한 상담자의 생각은 어떠한지
	설문지 ⇒ K-BDI ⇒ SEI ⇒ 행복감
결론	치료초기보다 치료 종료시 표정이 밝아짐 대인관계의 긴장감이 감소하였으며 관계가 개선됨 외모 콤플렉스를 극복하고 적극적으로 패션 탐색을 함 의상 색상이 전체적으로 매우 밝아짐 대화에서 자신감이 느껴짐

2) 패션 테라피 하위 영역에 따른 효과

본 장에서는 패션 테라피 하위 영역에 따른 효과를 살펴보고자 한다. 패션 강습에 따른 효과가 복합적으로 작용하여서 각각의 강습에 따른 효과를 파악하는데 한계가 있다. 강습에 따른 효과 분석은 크게 4 부분으로 의복 & 액세서리, 메이크업, 네일 & 헤어스타일, 컬러 찾기로 나누도록 한다. 본 연구에서 실제로 진행하였던 강좌의 분류와는 약간의 차이가 존재하지만 분석의 어려움으로 다음과 같이 살펴보도록 한다.

(1) 의복 & 액세서리: 자신에게 어울리는 스타일이나 액세서리 강습을 통해서 활력 등 긍정적 정서가 생기고, 자신감과 자존감 및 자아탄력성이 향상되었다. 또한, 주변의 긍정적 피드백과 기준이 낮아지면서 수용을 하게 되었으며, 자기 지향으로의 시선이 변화되었다. 또한 주변에 부응하기 위한 행동변화도 나타나게 되었다.

핑크색 옷을 사고 막 혼자서 쇼핑하러 다니고... 하고 싶은 거 하니깐 갈등도 그냥 되게 쉽게 .. 넘어 갈 수 있고 일단 좀 그러니깐 에너지가 생기더라구요...(E)

주일날 파란색 장미 브로치를 크게 하고 샀거든요... 많이 칭찬해주시고.. 되게 예쁘다고 다들.. 굉장히 기분이 좋고... (B)

속에다 원피스 입었거든요... 금이 이렇게 들어가 있는 옷이었거든요.... 다른 사람들이 다른 종류의 피드백.... 내가 좀 활발해지고 더 생동감 있어지게 ... (D)

계속 인터넷 쇼핑하고... 내가 많이 풀어져서 되게 편했던거예요... 내가 풀

어지니까 색깔도 되게 다양하게 입고 싶고 뭔가 내가 스스로 다양성을 찾아가는 느낌...(D)

만원 주고 이런 옷들은 자꾸 칭찬하니깐 자꾸 더 막 사게되고... 이상한 색깔을 입게 되고 우아 사람이 이렇게 되는구나 신기한 경험이었어요...(D)

(2) 메이크업 : 얼굴형과 얼굴색 등 자신의 이미지에 맞는 메이크업을 통해, 이미지가 개선되고 자신감과 자존감이 높아지며 자기 개념이 강화되었다. 또한 하고자 하는 '동력'이라는 인지 변화와 그에 따른 행동 변화도 나타났다.

나에게 맞는 메이크업을 해보면서 크게 돈 들이지 않고, 나를 위해 4~5만원 정도 투자하며 나를 꾸미는 것이 그렇게 어려운 일이 아니라는 것을 알았어요... 그렇게 하는 것이 현재의 나를 사랑하고 아끼는 것이 될 것 같아요...(E)

배웠던 화장을 하고 갔는데 당연히 피드백은 ... 다들 왜 이렇게 예뻐졌냐고... 그날 화장을 좀 열심히 하고... 정성을 들인 만큼 효과가 있었어요... 배운거 눈썹 열심히 갈색으로 하고 있고 핑크 계열로 하고 ...(A)

눈썹 색깔 바꾸는 거 .. 집에서 할 수 있는 것들을 하는데.. 기본만 하고 섰크림이랑 눈썹만 해도 기분이 달라지니깐 기분이 훨씬 나아지고 자신감도 생기고 더불어서 저는 저 자신한테 더 집중할 수 있는 시간이 되었어요...(상)

아침에는 꼭 화장을 하고 그런 기술도 살짝 살짝 쓰는데 기분이 나쁘지 않고 볼터치도 하고... 기분이 확 업되고 그런건 아니지만 잔잔하게 내가 할

수 있는 일을 조금씩 하고... 하고 싶은 마음이 조금씩 생기고...(C)

(3) 네일 & 헤어스타일: 네일케어를 통해서는 기분 전환이 두드러졌으며, 자존감이 향상되었고, 자기 표현을 위한 행동 변화인 다양한 네일 컬러를 시도하였다. 또한, 헤어스타일이 변함으로써 주변으로부터 긍정적인 피드백을 받고 점차 대인관계가 긍정적으로 변화하였다. 점차 사회 학습을 통한 타인을 수용하는 인지변화도 나타났다.

사람들이 다 너무 예쁘다고 하는 거예요... 되게 신경쓰이는 거 있죠... 안하다가 이걸(네일케어) 하니깐... (A)

제가 빨간색으로 발랐어요... 엄마가 너 요즘 너무 빨강고 파랑다 그러는데 ...매니큐어도 조금씩 색감이 들어간 것들이 저는 변화라고 보여지거든요... (D)

네일도 막 약간 손톱도 분홍색으로 한번 내가 발라보고... 내가 좀 스트레스 풀리고 그러더라고요... 내가 나를 사랑해주는 느낌... (E)

나도 선생님 머리 올린거 보니 너무 좋아서 집에서 나도 거울보고 올려보았던거야 그대 되게 이뻐구 오늘도 그렇고... (A)

머리 잘 안 묶는데 과 애가 언니 머리 묶으니깐 되게 여성 여성하고 좋아 보여요... 제가 저것도 칭찬이려니 ... 달라보인다는게 저게 칭찬으로 안받으 들었던거 같아요... (D)

(4) 컬러 찾기: 나만의 컬러 찾기 강습을 통해서 각자에게 적합한 컬러를

알게 되고 활용함으로써 자신에 대한 적합한 이미지 및 자기 개념을 생성하도록 하였으며 자신감을 향상시키도록 하였다. 또한, 활력과 기쁨의 긍정적 정서가 나타났으며, 자신감과 자존감이 향상되었다. 또한, 자기성찰과 도전을 위한 동력이라는 인지변화와 행동변화도 나타났다.

자신에게 맞는 컬러를 찾아 바꾸어 보니 내가 현재 할 수 있는 것도 하지 않고 있었구나 생각이 들었고, 현실에 맞게 내가 할 수 있고 누릴 수 있는 것을 해보아야겠다는 생각이 들었고, 해보면서 재미있었고 활력이 생겼어요... (A)

아침에 잠깐 5~10분정도 하면서 아 나는 이런 색깔이 잘 어울리고 예쁘네 좋네 하면서 생각을 하면서 훨씬 활력도 생기고 기분도 좋아지고 자신감도 생기고.... (상)

오늘도 이렇게 분홍색으로 .. 과감히 많이 치우고 밝은 계열로 다 바꿨어요... 제가 만족스럽지만 보는 사람들마다 지금이 훨씬 더 아름답다고.. 만족도가 좀 높은거 같아요... (B)

검은색 옷은 많이 버리구요 그러면서 더 사람이 자신감이 있어진거 같아요 환해졌죠 아무래도 밝은 색을 입다보니깐... (B)

패션의 하위 영역에 따른 패션테라피의 효과를 살펴본 결과는 다음과 같다. 의복 & 액세서리, 메이크업, 네일 & 헤어스타일, 컬러 찾기의 모든 하위 영역에서 정서·심리·행동적 효과가 나타났다. 선행연구에서는 미용성형과 체중관리에서만 나타난 행동적 효과가 모든 하위 영역에서 나타나 패션의 모든 하위 영역도 정서·심리·사회·행동적 효과가 존재함을 확인한 결과이다.

3) 패션테라피 시스템 모형 기반 효과

패션테라피를 시행하면서 나타난 효과는 이론적 배경에서 추출된 내용과 유사하게 범주화되었다. 단기·장기 효과 모두 심리·정서·사회·행동적 효과로 범주화되었다. 하지만 각각의 효과가 명확하게 구분되지 않았는데 사회적 효과이면서 정서적 효과이기도 하고 행동적 효과이기도 하며, 심리적 효과이면서 정서적인 효과이기도 하였다(표12).

(1) 단기 효과

① 정서적 변화

프로그램을 진행하면서 가장 가시적으로 나타난 것이 참여자들의 표정과 억양 변화이다. 점차로 얼굴 표정과 억양이 밝아졌으며 인터뷰 분석 결과, 긍정 정서인 활기, 기쁨, 즐거움, 행복, 여유, 설렘이 드러났다. 또한 성취의 자신감과 만족감도 나타났다. 렛미인의 세 케이스에서도 유사한 양상을 나타내었다. 이는 외모를 가꿈으로 인해서 행복감이 증진된다는 선행연구의 결과와도 일치한다(Kong & Kim, 2010; 김현순 & 김병석, 2007). 특히나 행복과 성취에 의한 성장이라는 쾌락주의적 안녕감(주관적 안녕감)과 자아실현적 안녕감(심리적 안녕감) 두 가지 측면에서의 효과가 나타남을 확인하였다.

긍정적인 정서

막상 해보면서 재미있고 활력이 생기고...(A)

원하지만 하지 못하던 것을 해봐서 좋았어요....(B)

다들 칭찬해주니깐 기분 되게 좋더라구요.... 굉장히 기분이 좋고..... 기분도 밝아지는 것 같아요... (B)

이렇게 같이 뭘 하면 그게 그렇게 재밌어요... 이렇게 와서 재밌는거 하고 사람들이랑 있을 때 더 기분이 좋은 거 같아요... (D)

표정이 밝아지고 우울척도도 높아지고 원래의 밝은 성격이 드러나요 (윤아름
전문가 인터뷰)

성취감

하고 싶다고 조금씩 더 많아지는 거에 대해서 감사하게 느껴지고... (C)

전 배우면서 꾸미는거에 자신감이 생긴 것 같아요 ... 지금은 더 자신감 있게 하고 나갈 수 있는 거죠 (B)

작은 성취들 작은 기분 좋음들이 아예 없는게 아니었어요 (C)

그냥 같이 있는 시간이 되게 이 자체로 선물을 하나 받은 것 같아요 (D)

② 심리적 변화

심리적 변화는 모든 참여자에게서 나타난 효과이며 하위차원으로는 자기 개념 정립과 자존감 향상과 시야확대가 나타났다. 자기개념의 정립은 자기 확신과 관련된 심리적 자기와 사회적 자기 개념의 정립을 말한다. 또한, 자신을 존중하고 기대치를 현실에 맞게 낮추는 등 자존감도 향상되었는데 외모 만족도를 통해 자존감 향상된다는 선행연구의 연구결과와도 일치한다 (Goldenberg, McCoy, Pyszczynski, Greenberg, & Solomon, 2000). 이와

더불어, 한 영역에서 타영역으로 시야가 확대되는 것을 확인하였다. 특히 한 참여자는 이전에는 무시하던 여성으로서의 정체성을 회복하면서, 자신에게 어울리는 것을 인지하고 탐색하는 노력을 하였다.

자기 개념 정립

나를 위해 4~5만원 정도 투자하여 나를 꾸미는 것이 그렇게 어려운 일이 아니었구나를 알게 되었고...그렇게 하는 것이 현재의 나를 사랑하고 아끼는 것이 될 수 있을 거 같아요... (E)

자아를 찾는 과정에서 저는 자아를 생각하지 않다가 내가 뭐하고 싶지? 라고 생각을 해봤는데....제가 뭘 좋아하는가 찾는 과정인거 같아요... (B)

자존감 향상

나는 고급스러운 사람이다 라는 걸 인식하고 예전과 달리....나를 소중히 여기고... (B)

나는 왜 이럴까가 아니라 자기 이해가 생긴 부분들 그런 쪽이 좀 넓어진 부분들이 있어서... (C)

시야확대

내가 할 수 있는 일에 한발짝이라도 조금씩 움직여 보는 것에 대해서도 배운게 있구나 ... 너는 이런 사람이야 얘기 해주는 것 만으로도 다른 쪽에 힘쓰지 않아도 되자나요 (C)

단지 외면적인 거 때문에 기분이 좋은게 아니라 거기서 얻은 조금의 에너지로 .. 이게 더 크게 같이 역동이 일어나서... 다른 변화까지도 같이 쭉... (C)

정말 바뀌었죠 외적으로도 예뻐졌지만 긍정적인 생각을 가지고 더 많은 일을 할 수 있어서 좋구요...(박동희)

③ 사회적 변화

모든 참여자에게서 나타난 사회적 변화는 매우 의미 있는 결과이다. 참여자들은 본 패션테라피 강습 전에는 집단을 의도적으로 피하였지만, 강습 후 집단을 피하지 않고 어울리려고 하였으며, 집단에 대한 경직된 사고도 유연하게 바뀌었다. 이는 타인에 대해 차단과 회피에서 타인들의 지지와 동질성을 느끼는 사회적 통합 단계에 들어선 것이다. 외모 만족도와 사회성 계발의 선행연구 결과와 일치함을 확인할 수 있었다(Feragen, Kvaalem, Rumsey & Borge, 2010; Kim, 2012).

이렇게 밸런스를 맞춰가면서 내가 이것까지 관심을 가져가면서 사회 생활에서 남들이 하는 것 같이 해 가는... 비슷해져 가고 있는 기분...(D)

제가 원래 평생 살면서 한번도... 여자애들이 이거 하자 저거 하자 이거에 동의하지 않았어요....이런거 전혀 관심 없다가.. 이렇게 같이 뭘 하면 그게 그렇게 재밌어요... 공유한다는거...(D)

사람들이 너무 안에 갇혀 있지 말고 세상 밖으로 한 발짝 나왔으면 좋겠어요... (박동희)

④ 행동적 변화

참여자들에게서 극단적 행동 장애가 존재했던 것은 아니지만, 섭식행동의 개선 등 행동이 변화되고 이에 따라 만족감이 늘어나는 것을 확인 할 수 있었다. 패션테라피 프로그램을 수행하면서 옷장을 정리하고 밝은 옷을 입는 등 다양한 행동 변화 효과도 있었다. 또한 참여자 B는 행동이 고급스러워지기 시작하였다는 표현으로 행동 변화에 대한 효과를 피력하였다.

나도 옷장을 여니 이것도 있네.. 내가 가진 것.... 다시 돌아보고 좋아하게 되는 게.. 내 옷장을 열고 쇼핑하는 느낌 좀 신선함이 있었던거 같고...(D)

안입은 옷들이 그래 여름이 지나기 전에 한번만 입자.... 그래서 빨간 진 자주색 무늬가 들어가 있는 원피스.... (D)

짐에 검은 옷이 많았어요 예전에는 그런데 지금은 사도 흰색, 핑크색... 이렇게 밝게.... 장미 브로치를 크게 하고 샀거든요... (B)

눈썹은 꼭 갈색으로 볼터치는 요기에서 요기로 하는거... 주말에 돌잔치 있어서 은색으로 한번 하고 샀던거.... (A)

제 행동에도 집에서도... 예전과 달리 행동이 뭐랄까 고급스러워졌다고 할까... 지금은 한숨 돌리고 천천히 여유롭게... (B)

당당하게 속옷가게 가는 것도 즐거웠거든요 자신감 있는 제 모습을 찾게 해 준 것 감사합니다... (박화성)

(2) 장기 효과

① 정서적 변화

단기적인 효과와 마찬가지로 프로그램 진행 후 인터뷰를 진행하면서 참여자 대부분 얼굴 표정이 매우 밝아졌으며 억양에서 즐거움이 느껴졌다. 장기적인 효과에서도 편안함, 활력, 생동감, 기쁨, 즐거움 등 정서 측면에서 많은 변화가 있었으며 특히 가시적으로 확연히 인지가 될 정도로 표정 변화가 크게 나타났다. 단기적 효과에서는 행복과 성취에 의한 성장 두 가지 측면에서 정서적인 효과가 확인할 수 있었다면, 장기적 효과에서는 행복이라는 주관적 안녕감만이 나타났다. 장기적으로 패션테라피의 정서적 효과가 유지됨을 확인할 수 있었다.

표정이 변했다는 소리를 되게 많이 들었어요...친척들도 아 제가 연애를 하나 이런 말씀을 하시고.... (E)

내가 좀 활발해지고 더 생동감 있어지게 느끼는 건지... 제가 에너지도 많이 생긴거 같아요 (D)

그룹안에서 받은 피드백이나 관심.. 칭찬 이렇게 기분이 좋았던거 같아요.. 직접 말로 들으니깐.... (D)

외모적으로 변한게 도움을마음이 편해지고 사람들 만나는 거에 대해서도 두려움이 적다 보니까.... (B)

② 심리적 변화

단기적인 심리적 변화 마찬가지로 모든 참여자들에게 가장 많은 변화를

확인할 수 있는 범주이다. 단기에서 형성된 자기 개념이 장기로 넘어가면서 자기 사랑하기와 집중하기로 자기 개념이 활성화되었으며, 자존감이 많이 향상되었다. 또한 지향성의 변화가 안정감을 보였다. 타인 지향성은 낮아지고 자기 지향성은 높아진 것이 단기에서도 나타났는데 계속적으로 유지가 됨을 확인할 수 있었다. 이와 더불어 자신감도 고취되며 자아탄력성까지 높아지는 결과가 나타났다. 가장 두드러진 효과는 타영역으로의 자신감이 확대된 것이다. 패션테라피를 통해서 새로운 시도와 극복에 대한 노하우를 알게 되고 이를 적용할 수 있게 된다는 점이 가장 주목할 만한 효과이다. 따라서 한번 변화된 심리는 그 지속력이 강하고 효과가 눈덩이처럼 불어나 장기적으로 봤을 때 더욱더 효과를 발휘 할 것으로 판단된다.

자기 개념 강화

내가 안가지고 있는 거 말고 내가 가지고 있는 거 좀더 찾아보게 되고 (C)

내가 필요해서 사는거 말고 원해서 사는 걸 살 수 있게 된거 같아요...(D)

내일을 위해 살기보다 오늘에 최선을 다하려는 심적 변화가 생겨서 좋았어요...(A)

입지 않은 옷에 대해서는 나누거나 기증을 하는 등 입지 못하는 옷에 대해서 입겠다는 미련을 두는 것에서 자유해졌어요...(A)

자존감 향상

내가 내 자신을 사랑 할 수 있는 방법,, 내 몸에 관심을 기울여 주는 느낌... 내가 나를 사랑해주는 느낌...(E)

칭찬을 받으면서 내 자존감이 높아진다고 해야하나 아 나는 사랑 받을 많

안 존재지 자존감이 높아진거 같아요... (E)

지향성 변화

스트레스가 좀 두려움이 덜 한 것 같아요.. 난 이렇게 생겼으니까 이렇게 살아야지... 지금은 가서 일부러 막 웃거나... 그러지 않아요... (B)

내가 이태까지 했던 방식들?... 내가 가지고 있던 신념이나 내가 가지고 있었던 가치나 이런 것들이 뭔가.... 많이 생각했던 거 같아요... 되게 좋은 변화인거 같아요... (B)

허례허식이나 그런 좀 불필요한 그런 시선에 대한 의식들이 사라졌다고 해야할까... (C)

자신감

내가 어떤 스타일을 좋아하는지... 발견했죠.... 내가 어떻게 꾸밀 때 내가 나 자신을 가장 즐겁게 하고 가장 이뻐보이겠다 이것 좀 알게 된거 같아요... (E)

자신감이 북돋아 지면서 더 외모에.. 관심이... 자신감도 생기고 꾸미게 되고 ...여러가지 사게 되고 ... (B)

자아탄력성

예전보다 강해진거 같아요 휘둘리지 않는거자나요... (C)

내 자신에 대한 스스로에 대한 믿음... 실패해도 내가 자신을 용납해주면서..

타영역으로 자신감 확대

내가 이때까지 해보지 않은 것을 시도해봄으로써 시야가 넓어진 느낌... (E)

자기 자신을 발견하니깐 자기 내면 정서적인 것을 발견하게 되니깐 ...대인관계도 변화하면서...약간 진로라든지 직업적인 것도 영향을 미칠 수 있을 거 같아요...나는 정서적인 것을 좋으니깐 이런 것이 있는 정서적인 교류를 할 수 있는 직업을 했으면 좋겠다고라고...(E)

아 내가 이런 스타일을 좋아하는구나 그러면서 옷뿐만 아니라 다른 이런 취미도 해볼까 이러면서 다른 것도 해보고 예를 들어서 인테리어 소품도 사서 집을 정리하면 아 내가 이런 것도 좋아했구나 이렇게 취향을 깨닫는 그러면서 취미쪽으로 넓혀진 것 같아요...(E)

③ 사회적 변화

단기적 효과에서는 많이 나타나지 않았지만 장기적 효과에서는 사회성이나 대인 관계의 향상과 전반적인 사회생활의 기술이 개선됨을 확인할 수 있었다. 특히나 단기적 효과에서는 사회적 통합의 사회적 안녕감 차원만 발견되었다면 장기적 효과에서는 다른 사람에 대한 긍정적인 태도를 지니는 사회적 수용(social acceptance)도 나타났다. 패션테라피 경험을 통해서 대인관계에서의 편안함을 느끼게 되고 대인관계의 기술이 향상되는 것을 확인할 수 있었다.

대인관계의 편안함

진짜 사람들을 의식하는 부분들이 되게 컸자나요 그것도 외모에 직결되는 부분들이 ...두려워 하는 마음으로.... 나한테 관심 안가져도 진짜 상관이 없다 그런 편안한 마음 아예 그냥 놓여지는 마음이 들어서...(C)

대인관계에서 만나면 그 사람의 이야기에 집중하게 되고 자신감이 북돋아

지니깐 상대방에 대해서 좀 마음이 열린다고 해야되나...공감이 생기게 되더라구요... 전 되게 큰 변화이거든요...대화가 이렇게 진지할 수도 있구나 그런 생각이 들었어요... (B)

대인관계 기술 향상

또래가 칭찬해 주는게 그게 좋더라구요...서로 칭찬을 하면서 내가 칭찬을 받으면 너무 좋고 나도 그 친구를 칭찬해주고 약간 교우 관계가 더 편해진...내가 이걸 주게 그러면 내가 아 고마워 넌 뭘 좋아하니 내가 묻게 되는게 그게 되게 필요하더라구요 대인관계에서 그걸 안거 같아요... (E)

④ 행동적 변화

단기 행동차원의 효과도 많은 다양성을 나타냈지만 장기적 행동 효과는 그 범위가 넓어졌음을 확인할 수 있었다. 화려한 네일 컬러를 바르거나 밝은 의복을 착용하는 등 다양한 패션 아이템에 도전을 하였다. 또한 쇼핑 자체를 즐기게 되고 타인에게 의복을 기증하는 등 다양한 행동적 효과도 나타났다. 더 나아가 랫미인의 박화성 경우에는 폭 넓은 행동적 변화로 주부모델로 활동하기까지 하였다.

패션 아이템의 도전

요즘 옷장에서 이것저것 꺼내서 입어보는게 프로젝트예요 (D)

생전 해보지도 않았던 뷰어를 하다가 눈썹 짙고 빨게가지고 아파서 그래서 그런데 조금씩 변화인거 같아요... (D)

만원 주고 이런 옷들을 자꾸 칭찬하니깐 자꾸 더 막 사게되고 ...이상한 색깔을 입게 되고...우아 사람이 이렇게 되는구나 신기한 경험이었어요... (D)

과감히 많이 치우고 밝은 계열로 다 바꿨어요(B)

쇼핑까지 행동화

제가 여러군데를 가지는 않았지만.... 홍대도 가봤고...사람들과 만나면서 교류도 하고 약간 교류의 장이 되는 거 같아요... (E)

스스로 바쁘다고 생각했어요...혼자서 쇼핑하면 뽀죌도하고 생각했고...요새 저는 혼자서도 잘 가요.... 시간을 혼자서 가면 내 마음대로 할 수 있으니깐 그게 좋더라구요 (E)

내가 좋아서 하는거 할려고 하는거 계속 노력해서 눈아픈데 계속 인터넷 쇼핑하고 그것도 나쁘니 않는거 같아요 (D)

예전에는 수영장이나 목욕탕 가는 것이 싫었는데 요즘은 딱 붙는 옷이 아니면 입지 않는다.... 지상파에서 홈쇼핑까지 중형무진 활약하는 인기주부모델로 활동하게 되면서 즐거운 삶을 이어가고 있다(박화성 관련 기사)

(3) 유지 및 변화

이상의 결과를 통해서 나타난 것은 단기적인 효과가 장기적인 효과로 유지된다는 점이다. 특히 대부분의 범주에서 그 효과가 향상되고 발전됨을 확인할 수 있었다. 단거나 장기에서의 큰 차이는 없었지만 차이점은 심리에서

새로운 시도를 하는 타영역 노하우의 획득과 온·오프라인 모두로 확장된 쇼핑 행동이다.

<표 12> 패션테라피 시스템 모델 기반 효과 분석 결과

기간	대주제	소주제	내용요약
단기	정서	긍정적 정서 성취	활기, 기쁨, 즐거움, 행복 자신감, 만족감
	심리	타영역으로 확대 자기 개념 정립 자존감 향상	의지 여성으로서의 정체성 회복, 자기 확신 나 소중히 사랑하기
	사회	대인관계 변화	집단에 피하지 않고 어울리기
	행동	행동변화	옷장 정리, 밝은 옷 입기
장기	정서	긍정적 정서	활기, 기쁨, 여유, 생동감
	심리	자기 개념 형성 및 활성화 자존감 향상 타영역으로 확대 자아탄력성 향상 자신감 고취 용납	여성으로서의 정체성 회복, 나 집중하기 나 사랑하기 새로운 시도를 하며 극복하는 방법을 타영역에 적용 스트레스 대처 능력 강화 더 꾸미게 됨. 표정변화 타인뿐만 아니라 자신도 용납
	사회	대인관계 유연 대인관계의 변화	타인 접근 수용 대인관계의 편안함, 의도변화
	행동	확장된 행동 변화	타영역의 다양한 시도, 쇼핑도 즐김

4. 패션테라피 효과의 양적 분석

다음은 패션테라피의 효과에 양적 분석을 하고자 한다. 5명이라는 참여자로 그 수가 적어서 일반화를 하기에는 무리지만 자기보고식 설문지를 통해 얼마나 개선되었는지 수치로 확인하기 위해 측정하였다(표13,14,15).

프로그램 시작하기 전 참여자들은 자존감은 보통에서 높은 수준이었으며 우울감은 정상에서 온건한 우울증이었다.

프로그램 시작 전, 상담의뢰자 A는 자존감이 높은 수준이고, 우울감은 가벼운 기분 혼란 수준이었다. 상담의뢰자 B는 높은 자존감 수준이고, 우울감은 없는 정상이었다. 상담의뢰자 C는 보통의 자존감을 가지지만 우울감이 있는 것으로 나타났으며, 상담의뢰자 D는 자존감이 높은 수준이었으며 우울감이 있는 것으로 나타났다. 상담의뢰자 E는 자존감이 보통 수준이었으며 우울감은 가벼운 기분 혼란 수준이었다.

이후 패션테라피를 시행한 7주 뒤와 3개월 뒤의 변화를 살펴보면, 전체적으로 자존감은 한 참여자만 빼놓고 진단이 전후 동일하게 나타났다. 한 참여자는 보통에서 높은 자존감의 진단 값으로 향상됨을 확인할 수 있다. 또한 우울감은 참여자 B를 제외하고는 향상됨을 파악할 수 있다. 하지만 우울감은 향후 기간이 경과됨에 따라서 우울감이 다시 높아질 가능성이 보이므로, 지속적인 패션테라피를 수행하여야 할 필요성이 존재한다.

상담의뢰자 A는 자존감은 거의 변화가 없었으나, 우울감이 경계선 수준까지 높아졌다. 하지만 상담의뢰자 A는 프로그램 중간에 임신이 된 상황이라 이것은 임신에 의한 일시적 우울감이라고 판단된다. 3개월 후의 값을 살펴보면 우울감이 낮아진 것으로 일시적 임신성 우울이 사라진 것을 확인할

수 있다.

상담의뢰자 B는 자존감이 진단 단계에는 변화가 없지만, 수치적으로 11이나 낮아진 것으로 나타났으며, 우울감도 정상에서 가벼운 기분 혼란 수준으로 오히려 더 나빠진 것으로 나타났다. 3개월 후에 자존감에서 약간 상승하였지만 우울감은 여전히 나쁜 상태로 나타났다. 그룹원들의 피드백과 연구자와 상담 전문가의 가시적 결과로는 개선된 것으로 보이지만 3개월의 기간 동안 다른 요인에 의한 영향이라 생각된다.

상담의뢰자 C는 자존감이 거의 변화가 없는 중간 수준이었지만 우울감이 26에서 13으로 매우 많이 개선된 것으로 나타났다. 비록 3개월 뒤에 우울감이 약간 상승하였지만 그래도 프로그램 전의 값 보다는 한 단계 낮아진 것을 확인할 수 있다.

상담의뢰자 D는 프로그램 시행 후 바로 직후에는 자존감이 상승한 것으로 나타났고 우울감 또한 매우 많이 낮아진 것을 확인할 수 있다. 비록 3개월 뒤 재측정한 값은 자존감도 약간 낮아지고 우울감도 약간 상승하였지만, 상담의뢰자 C와 비슷하게 프로그램 시행전보다 좋아진 것을 확인할 수 있다.

상담의뢰자 E는 다른 참여자들보다 가장 많은 변화를 보이는 상담의뢰자다. 프로그램 시행 직후 자존감 값이 매우 많이 상승하였으며, 3개월 뒤에는 더욱더 상승한 것을 확인할 수 있다. 또한 우울감도 프로그램 시행 직후 매우 낮은 값을 나타냈으며, 3개월 뒤에는 약간 상승하였지만 모두 정상치의 값으로 가벼운 기분 혼란에서 한 단계 낮아진 것을 확인할 수 있다.

<표 13> 자존감 판단 점수

점수	진단
80점이상	자아 존중감이 매우 높다.
60~80	자아 존중감이 높다.
40~60	보통
20~40	자아 존중감이 낮다.
20이하	자아 존중감이 매우 낮다.

<표 14> 우울증 판단 점수

점수	진단
1~10점	정상
11~16	가벼운 기분 혼란
17~20	임상적 우울증의 경계선
20~30	온건한 우울증
30~40	심한 우울증
40이상	극도의 우울증

이상의 양적인 변화를 살펴보면 큰 변화가 없는 것처럼 나타났다. 이러한 결과가 나타난 것은 3개월의 장기 과정 동안 패션테라피 효과가 존재하긴 하지만 이외의 다른 요인들이 작용하여서 위와 같은 결과가 나타났을 것이라 유추할 수 있다. 따라서, 앞에서 분석된 질적 변화 내용과 상담 전문가의 코멘트와 그룹 내의 효과에 대한 상호 피드백을 통해서 패션테라피에 의한 변화가 있음을 확인할 수 있다.

<표 15> 패션테라피 프로그램 시행 전·후 자존감 및 우울감 변화

	항목	프로그램 전	프로그램 후	3개월후
A	자존감	68	70	71
	우울감	16	21	14
B	자존감	72	61	65
	우울감	9	12	13
C	자존감	54	53	55
	우울감	26	13	17
D	자존감	68	77	65
	우울감	20	6	14
E	자존감	54	65	71
	우울감	11	3	8

Note: K-BDI와 ISE 측정

5. 결론 및 수정된 패션테라피 시스템 모델 제안

앞에서 살펴본 세 개의 효과 분석을 통해 패션테라피의 효과가 존재함을 확인하였다. 상담의뢰자들의 패션테라피 참여 목적이 대부분 달성되어 패션테라피의 효과가 입증되었다. 또한 본 연구에서 수행된 패션 강좌인 의복 & 액세서리, 네일 & 헤어, 메이크업, 컬러 찾기를 통해 심리·정서·사회·행동에서 변화가 나타남을 확인한 결과이다. 패션테라피를 시행하면서 꾸미고 쇼핑하는 등의 패션 행동이 변화하게 되고 자존감 향상, 자기지향성 생성 등의 인지가 변화되었다. 또한, 패션테라피를 실행하면서 긍정적인 정서로 변화되고, 사회관계에 대해서 유연해졌다. 이는 패션테라피를 경험하면서 집단 상담 참여자 및 주변에서의 장려를 통해 나타난 변화이다. 이러한 긍정적인 피드백은 선순환이 되어 상담의뢰자를 고무시켰으며 고무된 상담의뢰자들은 패션테라피에서 배운 강습을 실생활에서 응용하면서 더욱더 자기 자신을 찾아가며 자기를 표현하기 시작하였다. 주변에서의 장려와 자기 표현 및 인지변화에 의해서 상담의뢰자들은 무기력을 극복하고자 하는 등의 다양한 동기가 나타났다. 또한, 다양한 것을 탐색하고자 하는 시각 변화가 나타났고, 자신감에 의해 주변 환경을 점차로 통제와 지배하기 시작하였다. 궁극적으로 변화된 자신을 통해 카타르시스를 경험하였다. 이러한 반응은 상담의뢰자들의 자존감과 자신감 향상과 즐거움, 열망, 성취감을 느끼도록 하였으며, 자기 개념이 정립되도록 하였고, 대인관계에서도 유연하도록 변화를 이끌어 냈다. 더욱이 사회적 접촉을 기피하고 외부 활동을 잘 하지 않았던 상담의뢰자들이 패션테라피를 경험하고 나서 다양한 쇼핑 환경을 탐색하거나 더 넓은 대인관계를 탐색하는 행동도 나타났다. 따라서 본 연구에서 추구하였던 패션테라피를 활용한 재사회화가 나타난 결과라 할 수

있다.

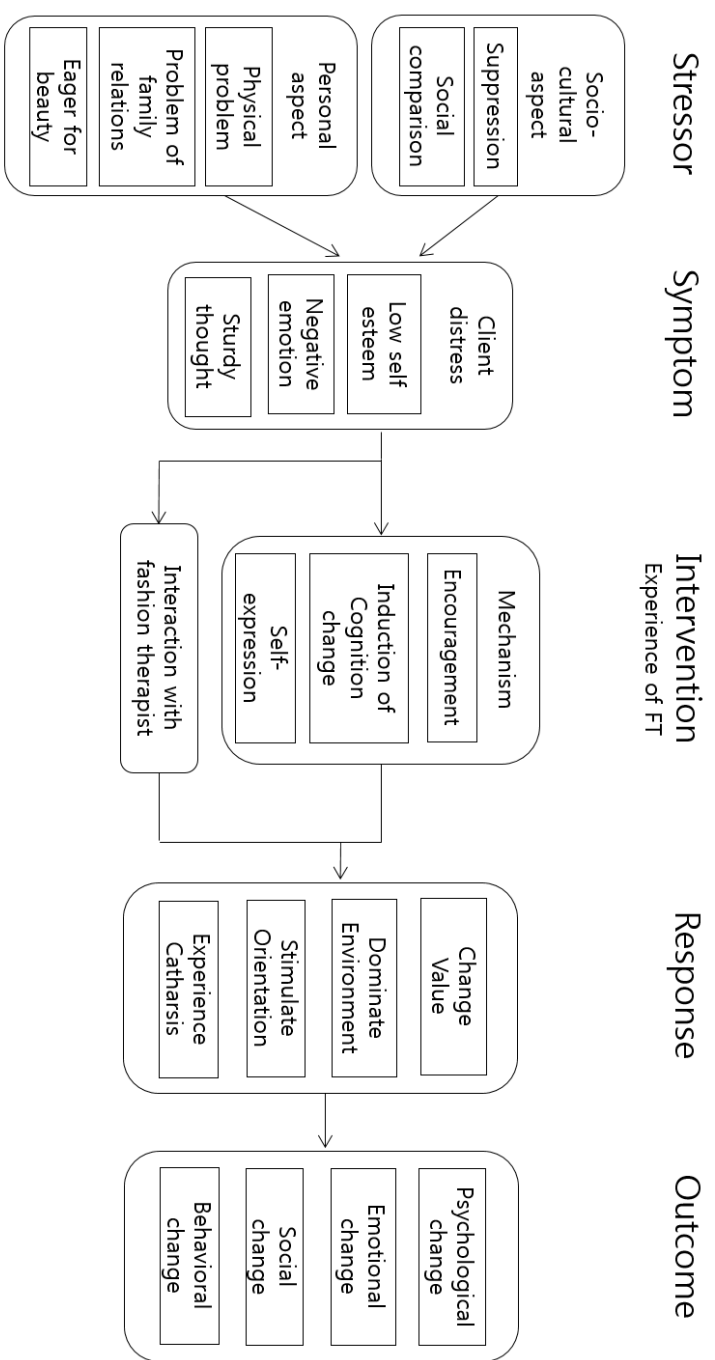
또한 앞 절에서 살펴본 패션의 테라피로서의 가능성을 다시 한번 확인한 연구 결과이다. 특히 패션의 다양한 기능 중 자기 정체감 형성, 메시지 전달, 인정의 획득, 문화적 동질감 향상이 본 연구를 통해서 상담의뢰자의 심리를 치유하는데 사용됨이 확인하였다. 즉, 패션의 자기 정체감 형성 기능은 패션테라피를 시행하면서 상담의뢰자의 자존감과 자기 개념 형성하도록 하였다는 결과에서도 확인 가능하다. 또한, 패션의 메시지 전달 기능은 패션테라피를 통해 자신에게 맞는 패션을 찾아감으로써 변화된 자신에 대한 감정과 정서를 전달하였다는 경험을 통해서 확인 할 수 있다. 패션의 인정획득 기능은 모든 상담의뢰자에서 나타난 대인관계의 개선을 통해서 확인 할 수 있다. 마지막으로, 패션을 통한 문화적 동질감 향상의 기능은 단지 아웃라이어이며 집단에 소속되지 못한 상담의뢰자들이 그룹에 반응하고 그룹 활동에 참여하게 됨으로 파악 가능하다.

따라서, 본 연구를 통해 패션이 테라피로서의 가능성을 지니며 그 효과가 존재함을 파악할 수 있었고, 연구 결과를 통해 이론적 배경에서 제시된 패션테라피 시스템 모델을 패션테라피의 실증을 통해 일부 수정하여 다시 제시하고자 한다.

스트레스 요인으로는 크게 개인적인 요인과 사회문화적인 요인으로 나뉘며, 개인적 스트레스 요인은 유전적 요인과 신체 변화 요인을 합하여 신체적 문제(physical problem)로, 자녀 양육의 문제와 부모와의 관계 문제를 가족 관계 문제(problem of family relations)로, 미에 대한 갈망(eager for beauty)이 범주화되었다. 사회문화적인 요인으로는 사회적 비교(social comparison)와 억압(suppression)으로 범주화 되었다. 이로 인해 나타난 증상으로는 낮은 자존감, 부정적 정서, 경직된 사고가 있었으며, 패션테라피 기제로는 장려(encouragement), 인지 변화 유도(induction of cognition

change), 자기 표현(self-expression)으로 범주화되었다. 이에 따른 반응으로는 시각변화(value change), 동기부여(stimulate orientation), 환경지배(dominate environment), 카타르시스 경험(experience catharsis)로 그림에 제시하였다.

결과로는 정서적 변화, 심리적 변화, 사회적 변화와 행동적 변화로 범주화 가능하다. 단기와 장기적 측면에서 약간씩 차이가 존재하지만 유사하다고 판단되는 것은 통합하였으며 이에 따른 수정된 시스템 모델은 다음과 같다. 기존의 이론적 배경에서 제시한 패션테라피 시스템 모델과의 가장 큰 차이점은 기제에서는 능숙 대신에 인지변화 유도로 변경되었으며, 반응이 추가된 것이다.



<그림 11> 수정된 패션 테라피 시스템 모델

제 3 절 패션테라피 프로토콜

1. 패션테라피 프로토콜 실행

본 절에서는 연구에서 실행되었던 패션테라피 프로토콜을 살펴본다. 연구를 수행하면서 나타난 패션테라피 절차는 7단계로 나타났다. 앞의 선행연구에서 나타난 단계에서 6단계가 생략되었다(표16).

1단계는 의뢰의 단계이다. 상담의뢰자의 모집 공고 과정을 거치고 사전 인터뷰를 통해 상담 참여를 결정하였다. 상담의뢰자의 참여 결정 이후 첫 만남에서 치료의뢰서를 작성하였는데, 본 연구에서 사용된 치료의뢰서는 부록으로 참조하도록 한다. 상담의뢰자들은 치료의뢰서에 각각 현재의 문제와 행동 등을 기술하였으며, 집단상담에서 해결하고 싶은 이슈 등 자신들이 원하는 치료 목표를 설정하였다. 이외 인적 사항과 상담이력, 동의서 등을 기술하도록 하였다.

2단계에서는 친밀관계(rapport) 형성 단계이다. 본 연구에서는 집단 상담가가 집단을 조율하는 역할을 하고 본 연구자 한 명의 참관자로 상담의뢰자들과 유대감을 형성하도록 노력하였다. 자연스러운 분위기로 상담의뢰자가 자신의 문제를 오픈 할 수 있도록 강권하지 않고 거부 가능성을 낮추도록 하였으며 집단 참여자 모두 공감을 가지고 귀를 기울였다. 표면적인 대화 내용뿐만 아니라 상담의뢰자의 내면의 감정과 얼굴 표정, 음성 등 행동에 더욱더 초점을 맞추었다. 또한 지속적인 패션테라피의 효과를 위해서 친밀 관계형성과 함께 실생활에서의 적용도 함께 하도록 독려하였다.

3단계는 진단 평가 단계이다. 상담의뢰자의 주요 호소를 중심으로

상담전문가의 관찰과 양적 척도를 기반하여서 진단을 내렸다. 상담전문가는 상담가의 입장에서 상담의뢰자의 자존감과 자기 개념 등을 진단하였으며, 본 연구자는 외모 및 패션과 관련된 점을 진단하였다. 상담의뢰자의 장단점을 파악하고 분석 및 보완점을 결정하도록 노력하였으나, 패션 진단에 대한 기준이 없는 상태로 본 연구자의 주관적인 관점으로 진단이 내려져 이에 대한 연구가 필요하다. 상담의뢰자의 눈맞춤과 음성 등 행동으로 우울감과 자신감 등을 진단하였으며, 이와 동시에 양적 척도로 진단을 내렸다. 또한 의복과 화장, 헤어스타일 등을 통해서 패션에 관련된 문제점도 같이 관찰과 인터뷰를 통해서 진단하였다.

4단계로 치료의 목적을 설정하였다. 상담의뢰자가 집단에서 해결하고 싶은 주요 호소(외모 콤플렉스 등)를 기반으로 목적(외모 콤플렉스 극복 등)을 세웠고 이를 기반으로 치료 계획을 수립하였다. 상담의뢰자와의 첫 나눔에서 자신의 치료 목표를 세우고 이를 기준으로 치료 결과와 그에 대한 기대를 명확히 확인할 수 있기 때문이다. 따라서, 설립된 목표를 기준으로 패션테라피를 시행하면서 관찰과 목표 달성을 확인하는데 참고하였다.

5단계에서는 정보를 수집하였다. 이는 치료 전과 치료 후의 변화에 대한 비교를 위함이었다. 정보 수집 방법은 대부분 인터뷰와 관찰이었으며, 일부 사진 및 카페 글 올리기 등을 활용하였다. 변화에 대한 관찰기록지와 상담의뢰자의 주관적 변화 작성지도 매주 작성되었다. 작성된 내용은 행동적 측면에서의 변화로 옷차림이나 화장의 변화, 얼굴표정과 목소리 톤의 변화, 집단 상담 참여의 적극성 등 작성되었으며, 이외 심리적인 변화도 분석 및 작성되었다. 사용한 패션테라피가 적절한 방법이었는지 등 치료 전·후에 대한 자료를 수집하였다.

〈표 16〉 실행된 패션테라피 프로토콜

단계	회기	회기내용	활동	예
1	0~1	의뢰	치료의뢰서작성	인적사항, 지원동기
2	1	친밀관계형성	질문 및 대화	자기 소개, 시행 방법 소개
3	1	진단평가	진단지 완성	강점, 단점, 우울감
4	1	목표 설정	주요 호소 파악 과 치료 목표 결정	낮은 자존감 회복하기 불안감 해소하기
5	1	자료수집	면담 및 관찰	관찰기록지 작성
6	2~6	패션테라피 실행	패션 테라피 프로그램 실행	나만의 컬러 찾기, 네일 케어 강습, 이미지 메이킹 강습, 코디 강습, 메이크업 강습
7	7	평가 및 종결	질문지완성 및 피드백	우울감, 행복감, 주변평가

6단계는 치료를 실행하는 단계이다. 상담의뢰자들은 메이크업, 코디, 네일 케어 등 전문가로부터 다양한 측면을 학습하였고 구체적으로 시범을 통해 실천 적용을 실행하였다. 이때 강사들과도 친밀한 관계를 유지하도록 노력하였으며, 노하우 지식이 쌓여 강습이 끝난 뒤에도 패션테라피 효과가 지속할 수 있도록 독려하였다. 지속적으로 일상으로 돌아가서도 강습한

내용을 수행하고 그에 대한 내용을 피드백으로 받는 등 효과를 경험하도록 하였다.

마지막 평가(evaluation) 단계로 성과의 최종 평가를 받고 실행되었던 패션테라피에 대한 피드백을 통해 향후 더욱 발전된 패션테라피 프로토콜을 설립하는데 기초가 되었다. 평가 단계에서는 양적 측정을 다시 하였으며, 상담의뢰자들과의 나눔 인터뷰를 통해서 어떠한 패션테라피 경험을 하였는지, 주변의 평가는 어떠하였는지 등을 살펴보았다. 마지막 단계에서 수집된 결과 자료를 분석하여 목표가 달성되었는지와 패션테라피의 효과와 조언을 수집하며 본 연구를 종결하였다.

2. 패션테라피 프로토콜 제안

실행된 패션테라피를 기반으로 새로운 패션테라피 프로토콜을 제안하고자 한다. 이를 위해서 본 연구자가 연구 현장을 같이 수행하면서 느끼고 살펴보면 문제점과 실제 상담의뢰자들의 제안사항을 참고하여 프로토콜을 제안한다. 각 단계에서 필요하다고 판단되는 예시 양식들은 뒤의 부록에서 참조 가능하다.

1단계에서는 패션테라피의 의뢰를 받는다. 의뢰를 하는 단계는 상담과정의 첫 회기이다. 첫 만남이 매우 중요한데 이 결과에 따라 지속적인 상담을 하느냐 마지막으로 더 이상 지속하지 못하느냐 결정된다. 따라서 의뢰를 하는 첫 만남에서 상담에 대한 기대와 관계형성과 이해를 위한 분위기 조성, 상담에 대한 계획과 이루어져야 하는 것들에 대해서 긍정적인 기대를 가지도록 해야 한다(배주연, 2013). 특히 패션테라피의

특성상 여성 상담의뢰자가 많을 것이므로, 패션을 이용한 치유가 어떤 점에서 더욱 효과가 있으며 향후 어떤 점에서 개선될 수 있는지 기대를 할 수 있도록 알려준다. 이후 상담의뢰자가 의뢰를 결정하고 치료 의뢰서가 작성되면, 현재의 문제 행동을 기술하고 포괄적인 치료목표를 설정한다(Hanser, 1999/2003). 상담의뢰자와의 의뢰서를 통해서 기대하는 것이 낮은 자존감 회복, 대인관계 개선, 충동성 개선 등 포괄적 치료 목표를 설정하도록 한다. 부록에 실제 본 연구에서 사용된 집단 심리치료 의뢰서로 패션테라피 의뢰를 위한 신청서로 사용하기에 적합하여 예시로 제시하였다.

2단계에서는 치료 대상자와 패션테라피스트와의 친밀관계를 형성하는 단계이다. 패션테라피는 특성상 패션테라피스트가 지시적인 역할을 하므로 지시적인 역할과 협력하는 사이의 균형을 이루도록 노력해야 한다(Nezu, Nezu, & D'Zurilla, 2016). 패션테라피스트는 치료 대상자들이 편안하게 느끼도록 해주면서, 자신은 누구인지, 어떠한 방법으로 패션테라피가 시행되는지 등 미리 알려주어도 된다. 따뜻함을 전달하도록 하여 거부 가능성을 낮춰주도록 노력하며, 상담의뢰자의 문제와 걱정 등에 대해서 공감을 표현하여 희망을 가지도록 해준다. 패션테라피스트는 상담의뢰자와 유대감 형성을 위하여 기존의 패션 활동이 어떠한 것이 있었는지, 좋아하는 색상이나 액세서리, 스타일 등에 대한 대화로 유대감을 형성한다. 대화 내용뿐만 아니라 내면의 감정과 행동에 더욱 초점을 맞추어야 한다. 또한 패션테라피스트로 지시적인 역할을 수행하기 위하여 예행연습을 하고 숙제를 하도록 하여 참여를 격려해야 한다. 실생활에서 시행하고 연습하는 것이 오래도록 기억하고 이해하도록 도와주기 때문이다. 따라서 상담의뢰자들과의 초기 만남에서 친밀 관계 형성을 하면서 숙제에 대한 적절한 대화를 유도하여 지속적으로 실생활에서 참여 하도록 북돋아준다.

3단계는 진단평가 및 정보 수집 단계이다. 치료 대상자의 주요 호소를 중심으로 문제를 정리하고 정보를 수집하도록 한다. 패션테라피스트는 치료 대상자의 현재 상태에서 강점과 약점을 파악하고, 분석하여 보완되어야 할 것을 결정하는 것이 목적이다. 현재 수준에 대한 파악하고, 차후 행동을 관찰함으로써 변화에 대한 비교도 가능하게 한다. 진단평가 및 정보는 인터뷰와 관찰로 수집한다. 치료 대상자가 의사소통이나 사회적 능력이 있는가, 우울감이나 분노 조절 등에 대한 정서적 능력은 있는가(Kim, 2008), 패션에 대한 선호와 코디네이션과 스킨 케어, 메이크업 기술 등 패션 능력이 있는가 등 진단 평가 및 정보를 수집한다. 진단 평가는 양적 진단평가와 질적 진단평가로 시행된다. 양적 진단 평가는 분명한 정보를 제공하지만 관찰의 의미가 충분히 전달되지 못하며, 질적 진단평가는 상담사의 개인적인 경험에 의존하므로 신뢰도에 문제가 생길 수도 있다(Kim, 2008). 따라서 양적·질적 진단평가를 상호보완적으로 사용한다. 현재 패션 진단평가에 대한 자료는 존재하지 않아 부록에 패션 진단평가 예시를 제시하니 참고하도록 한다. 또한, 정보 수집시 치료 대상자의 변화를 관찰기록지 등에 지속적으로 작성한다. 하지만 행동에 대한 관찰은 전적으로 관찰자에 의한 것으로 신뢰도와 타당성을 유지하기 위하여 객관적인 기준과 측정방법을 선택하여 관찰기록지를 작성해야 할 것이다. 예로, 우울증 여성일 경우 행동적 측면에서 경직된 자세, 시선회피 등 횟수와 지속 기간에 초점을 두어서 관찰을 기록하도록 한다. 인터뷰와 관찰 결과, 사용한 패션테라피가 적절한 방법이었는지 등 치료 전·후에 대한 자료를 수집한다.

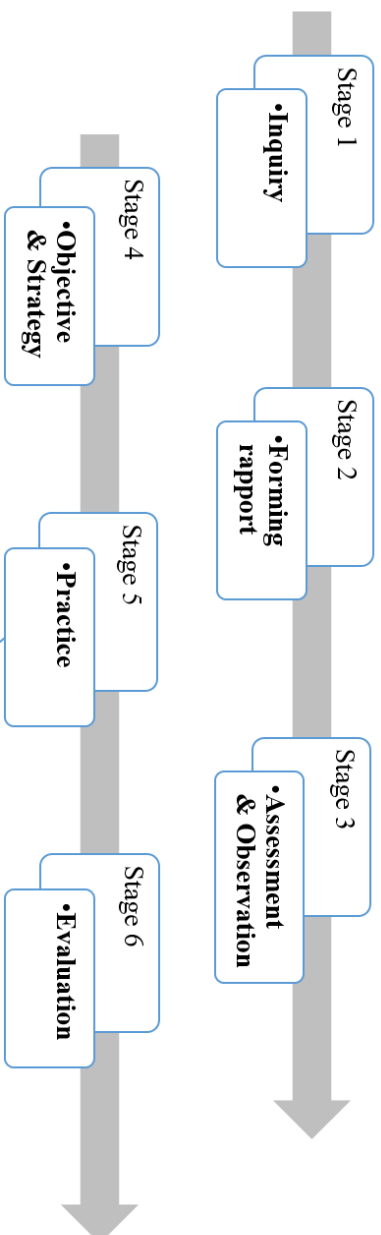
4단계로 치료의 자세한 목표와 전략을 설정한다. 치료목표를 수립하는 단계로 문제의 양적인 경감과 심리적 상태의 질적인 변화로 설정한다(Ju, 2010; Kim & Park, 2012). 상담의뢰자가 일상생활에서 무엇이 문제인지,

불편한지, 불안이나 우울감 등 어떠한 기분이 문제인지, 의욕 저하나 활동성 저하 등을 이해하고 이를 기반으로 세부 목표와 전략을 수립하는데 이때, 상담의뢰자가 목표를 결정해야 한다(Yuji, 2005). 예로 상담의뢰자의 목적이 인간 관계 어려움의 극복이나, 낮은 자존감 개선 등으로 구체적인 목적이 세워졌으면, 이를 위하여 행동을 구체적으로 명시하도록 한다. 특히, 패션테라피를 통해 주변과 전문가의 장려, 인지변화유도, 자기 표현에 의해 변화가 이뤄지므로 이에 적합한 목표와 전략을 세우도록 한다. 즉, 패션 아이템을 통한 나 자신을 찾기, 자신을 사랑하며 꾸밈으로써 나에 대한 존중과 부정적인 생각하기 않고 긍정적인 측면을 바라보기, 가정에서나 사회에서나 꾸밈을 통한 준거집단에서의 소속으로 생활하는데 필요한 능력 개발하기 등이다. 목표 수립 후 치료 적용 계획서를 세운다. 이 계획서는 치료지도의 역할과 행동 지표로써의 역할을 담당한다. 도출된 목표에 따라 개별이나 집단 패션테라피 시행을 결정하도록 하며, 성공적인 패션테라피의 치료효과를 위하여 구체적인 기법을 선택한다. 패션테라피 관련 선행연구에서 Shin & Lee(2000)의 경우 입원환자에게는 패션쇼를, 낮병원 환자에게는 윈도우 쇼핑의 프로그램을 진행하도록 치료 기법을 각각 선택하였으며, Choi & Lee (2014)는 우울감 여대생을 대상으로 콜라주 패션일러스트레이션을 선택하였다. 예로, 인간관계의 어려움을 극복하고자 할 때, 개입방향 전략은 '집단 안에서 상호간의 긍정적 피드백을 위한 집단 패션테라피를 시행'이 가능하다. 또한 낮은 자존감 개선시, '개별 패션테라피를 시행하며 이와 동시에 매장으로 행동적 측면의 쇼핑 시행'과 '과감함을 이용한 패션쇼 시행'등이 가능한 전략이다.

5단계는 패션테라피스트에게 많은 준비가 요구 되는 실제로 치료를 실행하는 단계이다. 이때 치료 대상자의 발전 정도를 기록하며, 꾸준히

치료관계를 되새겨 보는 것이 필요하다(Hanser, 1999/2003; Jung, 2013; Kim & Park, 2012). 본 단계에서는 앞에서 제시한 패션 테라피 방법을 참조하기 바란다. 패션테라피를 실행할 때, 일시적인 것이 아니라 지속적인 치료로 패션테라피스트와 상담의뢰자와의 친밀한 관계를 유지하면서 효과가 지속되도록 해야 한다. 실행단계에서는 치료자가 상담의뢰자의 상황에 따라서 회기 수와 실행 전략 내용을 결정하며 대략 4~11회기 정도이다. 이때, 한 회기가 끝난 후 패션테라피스트는 그날의 내용을 정리하도록 한다.

마지막 6단계는 패션테라피 프로그램의 성과를 평가하는 단계이다. 성과에 대한 평가는 초기에 세웠던 치료 목표를 달성하였는지에 대한 중요한 질문에 답변을 제시하기 위해서이다. 또한 성과의 최종 평가를 통해서 건설적인 피드백을 받을 수 있기 때문이다. 평가에는 작업 후 치료 대상자와 대화하기가 있지만 대화에 의한 평가는 주관성이 많아 증거 제시가 문제가 되기도 한다. 따라서 치료 프로그램을 평가하기 위해서 진단 평가 자료를 사용하기도 하는데, 상담의뢰자와 그 주변의 의미있는 주변인들을 대상으로 의견을 조사하는 것(Hanser, 2003)과 객관적인 스케일 측정도 평가에 포함된다. 또한 장기적인 패션테라피의 지속력을 위한 다이어리 사용도 가능하다. 광범위하게 수집된 결과 자료를 분석하여 결론 및 향후 패션테라피를 위한 지침 등 조언을 덧붙여서 최종 평가와 치료를 종결한다. 이때, 치료 대상자의 의견을 최대한 존중하여서 치료 종결시점을 결정하도록 하는 것이 최선의 방법이다. 종결된 패션테라피는 결과 보고를 하도록 하는데, 잘 정리된 패션테라피 결과 보고는 다음의 패션테라피에 대한 기술 및 효과 향상에 많은 도움이 된다.



Period	Program	Objective	Detail
4weeks~ 11weeks (Defending on client's situation)	Color check-up	<ul style="list-style-type: none"> - Finding my own color - Providing color for subsequent fashion therapy 	<ul style="list-style-type: none"> - Color swatch sets for personal color check
	Make-up	<ul style="list-style-type: none"> - Demonstrating and practicing with specialist - Learning the skill for enhancement of expressiveness 	<ul style="list-style-type: none"> - Make-up kits(foundation, powder, eye shadow, lipstick, blusher)
	Hair	<ul style="list-style-type: none"> - Providing pleasures - Causing interest - Elevating mood - Increasing self-awareness 	<ul style="list-style-type: none"> - Presenting hair style with hair dryer - Hair care kits(pin, band, cutting)
	Nail		<ul style="list-style-type: none"> - Nail-care - Application of nail colors
	Coordination		<ul style="list-style-type: none"> - Accessory & clothing selection/wearing
	Image making	<ul style="list-style-type: none"> - Developing self-image 	<ul style="list-style-type: none"> - Finding the ideal style - Change of the different images

<그림 12> 패션 테라피 프로토콜

제 5 장 논의 및 제언

제 1 절 연구 결과의 요약

1. 연구의 배경과 설계

현대 사회는 많은 우울과 강박과 같은 정신적인 질병에 시달리고 있다. 이에 대한 치료요법으로 약물적 치료가 매우 효과적이지만 부작용도 나타나고 있다. 약물치료의 대체 요법으로 비언어적인 도구인 음악, 미술, 무용 등 예술 및 놀이 테라피에 대한 효과가 입증되고 활용되고 있다. 하지만 항상 공존하는 현실이며, 생활인 동시에 예술인 패션을 테라피로 활용하는 접근은 매우 미흡하므로, 패션을 테라피의 도구로 접근할 필요성이 대두된다. 외적인 문제로 어려움을 겪고 있는 대상자뿐만 아니라 약물적 치료를 기피하는 많은 이들을 대상으로 패션 아이템인 의복이나 메이크업, 헤어, 액세서리로 그들의 일그러진 자아상을 바로 잡아주고 우울증을 극복해 나가도록 하여 자존감을 향상시키고, 삶의 만족도와 심리적 안정감을 고취시키도록 도와주어야 할 것이다.

본 연구에서는 우선 패션테라피의 학문적 기반이 될 수 있는 관련 지지 이론들을 살펴보았다. 사회학에서는 연극학적 이론, 상징적 상호작용, 상호 결정론 이론을, 심리치료학에서는 인지행동치료, 인간중심치료, 대상관계이론과 치료 등 패션테라피 기저 이론으로 제시하였다. 이를 기반으로 패션테라피 시스템 모델을 제안하였으며, 이를 실증적으로 검증하였다.

실증적으로 구현된 패션테라피 프로그램은 7주 과정으로 실행하였으며, 각 단계마다 패션 관련 전문가를 초빙하여 그 전문성을 높이기 위하여 노력

하였다. 또한 집단상담치료 전문가와 같이 패션테라피를 수행하였고 이를 통해 나타난 다양한 원인과 증상, 기제, 반응과 효과들을 확인하였다. 확인된 내용들을 기반으로 새로운 패션테라피 시스템 패션 모형을 제안하였다. 그리고 기존의 예술치료와 본 연구의 검증을 통해 6단계의 프로토콜을 제안하였다.

2. 연구결과

연구 결과는 다음과 같다.

스트레스 요인은 크게 개인적인 요인과 사회문화적인 요인으로 범주화되었다. 개인적인 스트레스 요인은 유전적인 요인과 신체변화가 있으며, 양육 문제, 부모관계문제, 미에 대한 갈망으로 나타났다. 이중 부모관계 문제는 가장 큰 문제점으로 나타났으며, 미에 대한 갈망은 여성으로서 잠재되어 있는 문제점으로 간과해서는 안됨을 확인 할 수 있었다. 또한 사회문화적인 스트레스 요인으로서는 사회적 비교와 억압이 나타났는데 많은 선행연구에서 나타난 사회적 비교 외에 억압이라는 새로운 문제점이 파악되었다. 이것 또한 일반인과 달리 우울감이 존재하기 때문에 볼 수 있는 독특한 문제점으로 생각된다.

이러한 스트레스 요인에 의해 나타난 증상으로는 낮은 자존감과 부정적인 정서, 경직된 사고로 범주화되었다. 특히 낮은 자존감은 높은 타인지향성, 자기 개념의 불완정, 높은 사회적 비교, 대인관계의 기피, 낮은 자기 탄력성 등 많은 하위 증상을 지니고 있는 것으로 나타나 자존감을 높이는 것이 많은 문제를 해결하는데 중요한 점임을 확인할 수 있었다. 또한 우울감과 분노, 불안과 공허감은 또한 동반된 부정적인 정서인데 우울감과 분노, 불안

은 선행연구를 통해 예측하였으나 공허감은 선행연구에서 나타나지 않고 본 연구의 분석을 통해서만 나타난 부정적인 정서이다. 그리고 자신과 타인에 대한 높은 기준과 용납과 수용을 하지 않는 경직된 사고도 분석을 통해서 나타난 증상이다. 경직된 사고로 인한 증상에서 심한 경우 무기력과 자책도 확인할 수 있었다.

연구 분석에서 나타난 스트레스요인은 개별적으로 영향을 미치는 것이 아니라 다양한 배경요인들이 복합적으로 다양한 증상을 유발하도록 하였다. 억압과 신체적 변화, 자녀 양육의 문제 등이 부정적인 감정과 낮은 자존감을 유발하였으며, 부모관계 문제와 사회적 비교, 유전적인 요인 등도 연계되어 낮은 자존감과 경직된 사고, 부정적인 감정이 나타나도록 하였다.

파악된 증상이 패션테라피 프로그램을 시행하면서 어떠한 기제를 통해 개선이 되었는지 확인한 결과, 꾸밈과 자기 확인의 자기 표현, 인지변화유도, 장려로 세 가지로 범주화되었다. 패션테라피 프로그램을 통해 참가자들은 꾸밈과 자기 확인을 위한 자기 표현을 하기 시작하였으며, 치유가 되었다. 이 기제는 다른 예술 테라피에서는 나타나지 않은 기제로 패션테라피만의 고유 기제라 할 수 있다. 또한, 장려는 사회적 피드백에 의한 기제이다. 특히 외모 변화에 대한 피드백 장려는 다른 테라피 참여자의 변화보다 주변에서 쉽게 인지가 가능하다. 따라서 더욱더 참여자의 변화를 유도 및 활성화할 수 있는 패션테라피의 기제이다. 또한 인지변화유도는 낮아진 기준이 자신뿐만 아니라 타인에게서도 낮아져 유연해졌으며 방어기제도 완화되었다.

패션테라피를 통해 나타난 반응으로는 동기유도, 시각변화, 카타르시스 경험, 환경지배의 단기적인 반응과 동기유도, 시각변화, 포용발생의 장기적인 반응으로 범주화되었다. 장기적으로 유지되는 반응으로는 동기유도와 시각변화이지만 포용발생이라는 새로운 반응이 등장하였다. 단기적인 측면에서는 자신에게 좀더 집중하여서 나타난 반응이라면 장기적인 측면에서는 이

제는 자신을 극복하고 그 시선이 외부 즉 타인으로 옮겨져 나타난 반응이다.

이와 더불어 패션테라피 효과로는 정서, 심리, 사회, 행동의 효과가 있다. 정서, 심리, 사회, 행동의 효과는 단기와 장기에서 모두 동일하게 나타나는 것으로 파악되었으나, 각각의 하위 차원이 약간씩 차이가 존재한다. 단기적 정서효과에서는 성취에 대한 분석이 등장하였지만 장기에서는 이미 그 단계를 넘어서서 나타나지 않았다. 장기적 사회 효과도 점차 타인을 수용하는 대인관계 기술이 향상되었으며, 장기적 행동 효과에서도 쇼핑행동까지 등장할 정도로 적극적인 행동 양상이 나타났다. 무엇보다도 가장 큰 차이는 심리적 효과인데 장기적 효과에서 자아탄력성과 자신감과 새로운 시도의 노하우 등 새로이 등장하였다. 이는 긍정적 바디이미지를 지니면 삶의 다양한 부분에서도 만족감이 증진된다는 Kates (2007)의 연구 결과와 그 맥락을 같이한다.

본 연구에서 파악한 반응과 효과는 개별적인 것이 아니다. 카타르시스 경험과 동기유도를 통해서 정적인 정서가 고양되고, 동기유도와 시각변화로 심리가 긍정적으로 변화되며, 포용과 시각변화로 대인관계가 개선되었으며, 동기유도와 시각변화로 긍정적인 행동의 변화가 나타났다. 따라서 어느 한 개가 개별적인 것이 아니라 상호호혜적으로 영향을 미쳐 패션테라피의 긍정적 효과에 기여함을 확인할 수 있었다.

제 2 절 연구의 시사점

1. 학계를 위한 시사점

본 연구는 다음과 같은 학문적 의의를 지닌다.

첫째, 심리치료, 예술치료와 의류학의 학제간 연구로 의류학 연구의 시야를 좀 더 넓힐 수 있도록 한 것이다. 다양한 분야의 연구를 접목하여 연구의 시야를 넓히는 것이 의류학의 존속이 위협받고 있는 현 시점에서 큰 도움이 될 것이라 생각된다. 또한, 패션을 활용한 테라피라는 치유 개념을 부각시킴으로써 의류학에 대한 부정적인 시각을 긍정적인 시각으로 전환하게 하는데 도움이 될 것이기 때문이다. 따라서, 본 학제간 연구를 바탕으로 의류학에만 집중하는 연구에서 벗어나 의류학의 활용을 다양한 방향으로 시도해 봄으로써 의류학의 발전에 기여할 수 있을 것이다.

둘째, 패션테라피의 지지 이론 제안으로 패션테라피 연구의 기초를 마련한 것이다. 이는 기존의 패션테라피 연구가 몇몇 존재하였지만 대부분의 연구가 지지 이론에 대한 연구는 없고 패션테라피의 효과성에 집중한 측면이 존재 한다. 따라서 치료 도구로서의 패션테라피를 기초를 돈독히 하는데 미약한 측면이 없지 않다. 비록 본 연구가 인지행동치료나 대상관계이론 등 심리치료인 타학문으로부터 그 지지 이론을 차용하였지만 이러한 학제간 접목에 대한 탐색으로 패션테라피가 단순 발생이 아니라 그 기반에 철학적 전제가 있음을 주장할 수 있는 것이다. 따라서, 본 연구를 통해 패션테라피의 이론적 지지 수립에 도움을 줄 수 있음과 더불어, 이를 기반으로 패션테라피 후속 연구시 참고가 될 차용 이론으로 그 기초를 마련한 것에 의의가 있다.

셋째, 패션테라피의 시스템 모형 제안으로 후속연구의 기반이 될 수 있도록 한 것이다. 이전에 수행되었던 패션테라피의 연구는 대부분 원인과 효과에만 집중하였다. 효과를 살펴보기 위하여 병리적 대상의 다양성과 패션테라피 방법의 다양성에 치중한 것이다. 하지만 본 연구에서는 원인과 효과에 대한 탐색과 검증뿐만 아니라, 상담의뢰자의 변화에 대하여 현상학적 경험 기반의 접근을 통해 패션테라피 시행에 따른 그 내부 기제와 반응을 살펴봄으로써 좀 더 세밀화된 모델을 제시하였다. 따라서 차후 패션테라피의 연구 및 기타 유사 후속 연구를 수행할 경우, 중요 요인 탐색뿐만 아니라 본 연구를 통해 나타난 기제와 반응 등 참조할 수 있도록 패션테라피 시스템 모형의 기초를 다진데 의의가 있다.

하지만 테라피 검증 효과와 대상과 방식에 있어서 타당성 확보를 위한 노력이 필요하다. 본 연구에서는 우울감이 있는 여성 5명만을 대상으로 시행하였기 때문에 더욱더 많은 대상을 모집하여 패션테라피 프로그램을 시행하여야 할 것이다. 따라서 본 연구에서 다루지 못했던 일반인을 대상으로 하는 패션테라피 프로그램 및 절차의 제안을 후속연구로 제안한다. 긍정심리학적 측면에서 일상에서 접하게 되는 작은 행복의 누적이 긍정심리학을 이끈다고 주장하는 바와 같이 분명 이러한 측면에서의 패션테라피 접근이 필요할 것으로 판단되기 때문이다. 특히 인간이 지닌 다양한 영역 중에서 만족을 얻기 위한 필요한 이해력과 기술을 찾아 행복을 증진시키도록 Frisch (2006)의 CASIO 모델을 기본으로 하여 패션테라피의 절차를 제안하면 매우 효과적일 것으로 판단된다. 그러므로 후속 연구에서는 모집하기 쉬운 일반인을 대상으로 훨씬 많은 참여자를 모집하여 긍정 심리학적 패션테라피를 수행한다면 패션테라피의 효과에 대한 타당성 확보와 의류학의 긍정성에 대한 학문적 지지를 공고히 하는 학문적 가치가 있을 것으로 사료된다.

또한 본 연구에서는 그 수가 적어서 현상학적 질적 접근을 시도하였지만, 객관성 확보가 좀더 필요하다고 판단된다. 따라서 패션테라피에 대한 객관성 확보를 위하여 후속 연구에서는 다음과 같은 연구 방법을 제안한다. 설문지를 통한 양적인 연구방법이 물론 중요하긴 하지만 좀더 객관적이며 과학적인 접근을 위해 최근 다양한 방법이 연구되고 있다. 예를 들어 근전도검사(EMG), 뇌파검사(EGG), 기능적자기공명영상(fMRI) 등 신경생리학적 접근이나 반응시간 검사(reaction time test) 등 인지심리학적 접근 등 다양한 방법론이 활용되고 있다. 따라서 패션테라피에 대한 신체의 긍정적인 반응에 대한 신경생리학적 접근이나, 무의식의 긍정적인 반응에 대한 인지심리학적 접근 연구를 차후에 수행한다면 패션테라피의 효용성에 대한 객관적 지지가 가능 할 것으로 판단된다.

또한, 패션테라피를 한번 더 검증하여 패션테라피 절차 및 프로그램의 효과성을 한번 더 검증할 필요성이 있다. 이러한 이유는 실행연구(action research)의 연구 방법에 따른 것이다. 실행연구는 실행 연구자에 의해 수립된 계획, 행위, 관찰, 반성의 연속적인 개선 과정을 통해서 원인을 찾아 대안을 모색하고, 해결을 하며, 대안의 개발과 일반화를 시도할 수 있는 특성을 지닌다(김영찬, 이용숙, & 유창조, 2013). 따라서 본 연구에서 나타난 반성을 기반으로 대안 모색 및 개발을 통한 검증을 시도한다면 좀더 좋은 패션테라피 프로그램 제안을 시도할 수 있을 것으로 판단된다.

2. 기업을 위한 시사점

본 연구를 통한 실무적 의의는 다음과 같다.

첫째, 패션테라피스트라는 직무 가능성을 제안하였다. 우울감과 분노 조절 장애 등 각박한 현대 사회로 인해 다양한 심리 치료에 대한 수요가 높아지고 있는 상황이다. 향기치료, 푸드치료, 놀이치료 등 기존에 존재하지 않았던 새로운 치료 방식이 점차 등장하고 발전하고 있다. 따라서 의류학 분야에서도 이러한 추세에 발맞춰 음악치료사, 미술치료사처럼 패션 아이템을 활용한 패션테라피스트라는 새로운 직무 가능성을 제안할 수 있다.

둘째, 패션테라피스트가 실전에서 사용 가능한 프로토콜과 양식을 제안했다는 점이다. 현재 패션테라피라는 분야가 존재하지 않는 관계로 사용 가능한 프로토콜과 양식이 없다. 본 연구에서는 프로토콜을 따라 패션테라피를 진행하고, 진행하면서 기록되어야 할 사항들을 구체적으로 제시하였다. 따라서 향후 패션테라피스트가 패션테라피를 시행하는 실무 현장에서 치료를 위한 패션테라피를 실행할 때 단계별 참조 및 도움이 될 수 있을 것이다. 특히나 이미 검증된 심리치료나 음악치료 등을 기반으로 패션테라피와의 적합성을 고려하여 절차와 필요한 양식을 제안함으로써 더욱더 유용성을 높였음에 그 의의가 있다.

셋째, 패션 기업이 패션테라피를 마케팅 전략으로 사용한다면 브랜드 진정성을 높이는데 기여할 수 있을 것이다. 최근 마케팅 이슈는 브랜드 진정성이다. 패션 기업은 다양한 정신적 문제로 고통 받는 고객을 대상으로 패션테라피 전략을 시행한다. 이를 통해 패션 기업의 진정성은 높아지게 될 것이며 패션 기업의 자산 또한 높아질 것이다. 또한, 패션의 긍정적인 측면에 대하여 사회 환원적 비즈니스 모델을 제시할 수 있을 것이다. 지속가능성 등 기업의 사회적 비즈니스에 대한 화두가 매우 큰 이 시점에

의류나 화장품 등 패션 관련 기업에서 패션테라피에 대한 프로그램을 시행함으로써 긍정적인 기업 이미지를 고취시킬 수 있을 것이다.

넷째, 패션산업의 부정적인 이미지를 탈피하는데 도움을 줄 수 있을 것이다. 과소비, 환경오염 주범 등 패션 산업에 대한 부정적인 이미지가 팽배한 현 시점에 패션의 긍정적인 측면을 부각시켜 부정적인 이미지를 감소시키고 긍정적인 이미지로 바꿀 수 있을 것이다.

패션테라피를 기업에서 활용할 경우 다양한 측면에서 기업 자산을 높이는데 도움을 줄 수 있을 것이며, 의류학도들에게 새로운 길을 모색할 수 있는 가능성을 높이는데 도움을 줄 수 있을 것이라고 생각된다.

제 3 절 연구의 제한점 및 후속 연구 제언

본 연구의 제한점은 및 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 패션테라피를 수행하면서 대상자 모집이 현실적으로 매우 어려운 점이다. 대상자의 특성이 비병리적이면서도 심리적으로 고통 받는 사람으로 한정하였기 때문이다. 본 연구에서는 모집을 위하여 한 달이라는 시간을 가졌지만 최종적으로 5 명이라는 적은 수의 참여자만이 본 연구에 참여하였다. 따라서 제안된 패션테라피 메커니즘과 프로토콜은 단지 케이스분석에 기반한 것으로 일반화하기에 많은 문제점을 지니고 있다. 그러므로 본 연구와 동질한 비병리적이면서 심리적 문제로 고통 받는 상담의뢰자를 2~3달 이상의 시간을 할애하여 모집할 필요성이 있다. 모집하는데 시간을 충분히 할애한 후에 상담의뢰자를 모집하여 패션테라피를 실행한다면 좀더 타당성 높고 일반화 가능한 패션테라피 시스템 모형을 제안 및 검증할 수 있을 것이라 판단된다.

둘째, 패션테라피 수행에 대한 숙제를 의무로 하지 않은 것이다. 패션테라피의 프로그램을 진행하면서 수업에서 들은 내용을 집에 돌아가서 의무적으로 숙제로 하고 확인하는 단계를 거쳤어야 하는데 집단의 특성상 부담감을 주지 않기 위해 자유롭게 하도록 한 것이다. 물론 다들 실생활에 적용을 하려고 하였지만 좀더 의무감을 주는 것이 그 효과성을 높이는 데 도움이 되었을 것으로 판단된다. 따라서, 향후 패션테라피를 수행하는 연구를 진행한다면, 강습에 대한 숙제를 의무적으로 부여해야 할 것이다. 강습을 받고 의무적으로 숙제를 부여한다면 패션테라피 효과가 더욱더 발휘하는 것을 확인할 수 있을 것이다.

셋째, 패션테라피 영역별로 나눠서 살펴볼 필요성이 있다. 본 연구에서는 패션테라피를 영역별로 나눠서 살펴보지 않고 전체적으로 패션테라피의

효과를 살펴보았다. 영역별로 나눠서 살펴본다면 상담의뢰자에게 정확하게 적합한 진단과 패션테라피 중재를 정교하게 할 수 있을 것이기 때문이다. 따라서 후속연구에서 패션 하위 영역별로 나눠서 어떠한 효과성이 나타나는지 살펴볼 필요성이 있다.

넷째, 패션테라피스트의 부재로 패션테라피 실행의 어려움에 대한 문제이다. 본 연구에서도 언급했듯이 실제로 패션테라피스트가 존재하지 않아 향후 패션테라피스트로써 자격을 살펴볼 필요성이 있다. 현재의 패션 전문가들은 심리치료의 지식이 부족하고, 심리치료 전문가는 패션에 대한 지식이 부족한 현실이다. 심리치료와 패션의 학제간 지식을 두루 갖춘 전문가가 양성되어야 하지만 현재로써는 매우 어렵다. 본 연구자도 패션테라피 연구를 수행하면서 심리치료 지식이 부족하여 실전에서 많이 어려움을 겪은 관계로 패션테라피를 수행하기 전 심리치료 지식을 많이 쌓는 것이 필요할 것으로 판단된다. 따라서, 패션 전문가로써 패션테라피스트가 되기 위하여 심리치료에 대한 지식과 실전 임상을 많이 쌓아야 할 것이다.

다섯째, 본 연구에서는 부정적인 측면의 개선에 초점을 맞춘 것으로 일반인을 대상으로 하는 패션테라피의 연구가 수행하지 않았다. 이인자(1997)의 연구에서도 언급되었듯이 일반인을 대상으로 한 패션테라피 연구도 수반되어야 한다. 따라서 일반인을 대상으로 하여 부정적인 측면에 대한 개선 외에 긍정적인 측면의 강화에 대한 연구를 향후 시행해야 할 것이다. 일반인을 대상으로 한 긍정적 측면 강화에 대한 패션테라피 연구를 시행한다면 패션테라피 적용의 다변화에 도움을 줄 수 있을 것으로 사료된다.

이외, 본 연구에서는 포함되지 않았지만 일부 연구를 분석하면서 나타난 패션테라피에 리테일 경험에 대한 시각도 포함되어야 할 것이다. 만일 패션

리테일 경험이 추가된다면 패션테라피의 사회적 치료 효과가 극대화 될 것으로 기대된다. 그리고 선행연구에서도 살펴보았던 패션테라피의 진단평가에 대한 체계적인 정리 및 분석 연구 등 앞으로 수많은 연구를 수행해야 할 필요성이 대두된다. 패션테라피에 대한 연구가 축적된다면 예술테라피학회, 미술테라피학회, 놀이치료학회처럼 패션테라피학회로 발전할 가능성도 타진해볼 수 있을 것이다.

참고문헌

- Adelmann, P. K., & Zajonc, R. B. (1989). Facial efference and the experience of emotion. *Annual review of psychology*, 40(1), 249-280.
- Ahn, A. R., & Min, D. W. (2013). The effect of embodied cognition on persuasion. *Korea Marketing Review*, 28(6), 45-68.
- Arroyo, A., Segrin, C., & Harwood, J. (2014). Appearance-related communication mediates the link between self-objectification and health and well-being outcomes. *Human Communication Research*, 40(4), 463-482.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191.
- Bandura, A., Grusec, J. E., & Menlove, F. L. (1966). Observational learning as a function of symbolization and incentive set. *Child development*, 499-506.
- Bang, E. R. (2009). A new angle on play: Definition of play and play's therapeutic elements. *Korean Journal of Play Therapy*, 12(4), 1-17.
- Bardone, A. M., Vohs, K. D., Abramson, L. Y., Heatherton, T. F., & Joiner, T. E. (2000). The confluence of perfectionism, body dissatisfaction, and low self-esteem predicts bulimic symptoms: Clinical implications. *Behavior Therapy*, 31(2), 265-280.
- Barnard, M. (2002). *Fashion as communication*. Psychology Press.
- Beck, A. T. (1973). The diagnosis and management of depression.
- Beck, A. T. (1991). Cognitive therapy as the integrative therapy.
- Bertolino, B. S., Gary. (2005). *해결중심 면접의 도구들* (김유순, Trans.). 서울: 시그마프레스
- Bloch, P. H., & Richins, M. L. (1992). You look "mahvelous": the pursuit of beauty and the marketing concept. *Psychology & Marketing*, 9(1), 3-15.
- Block, J., & Block, J. H. (2006). Nursery school personality and political orientation two decades later. *Journal of Research in Personality*, 40(5), 734-749.
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of personality and social psychology*,

70(2), 349.

- Cain, A. S., Bardone-Cone, A. M., Abramson, L. Y., Vohs, K. D., & Joiner, T. E. (2008). Refining the relationships of perfectionism, self-efficacy, and stress to dieting and binge eating: Examining the appearance, interpersonal, and academic domains. *International Journal of Eating Disorders, 41*(8), 713-721.
- Callis, C. (1982). Appearance programs with female chronic psychiatric hospital patients: A comparison of six-week and nine-week treatment interventions. *Journal of rehabilitation, 48*(4), 34-39.
- Carney, D. R., Cuddy, A. J., & Yap, A. J. (2010). Power posing brief nonverbal displays affect neuroendocrine levels and risk tolerance. *Psychological Science, 21*(10), 1363-1368.
- Cash, T. F. (1981). *Physical attractiveness: An annotated bibliography of theory and research in the behavioral sciences*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Cash, T. F. (1985). Physical appearance and mental health. In J. A. Graham & A. M. Kligman (Eds.), *The psychology of cosmetic treatments* (pp. 196-216). New York: Praeger.
- Cash, T. F. (1990). The psychology of physical appearance: Aesthetics, attributes, and images. In T. Pruzinsky (Ed.), *Body images: Development, deviance, and change* (pp. 51-79). New York: Guilford
- Cash, T. F. (2001). The treatment of body image disturbances. In J. K. Thompson (Ed.), *Body image, eating disorders, and obesity: An integrative guide for assessment and treatment*. (pp. 83-107). Washington, DC: American Psychological Association.
- Cash, T. F., & Horton, C. E. (1983). Aesthetic surgery: Effects of rhinoplasty on the social perception of patients by others. *Plastic and reconstructive surgery, 72*(4), 543-548.
- Cash, T. F., & Labarge, A. S. (1996). Development of the Appearance Schemas Inventory: A new cognitive body-image assessment. *Cognitive therapy and Research, 20*(1), 37-50.
- Chang, H. K., & Sohn, J. N. (2014). Influence of appearance stress, ego-resilience,

- interpersonal relations and depression on eating attitude in women undergraduates. *Journal of Korean Academy of Fundamentals of Nursing*, 21(3), 235-242.
- Cherulnik, P. D. (1995). Physical appearance, social skill, and performance as a leadership candidate. *Basic and Applied Social Psychology*, 16(3), 287-295.
- Cho, K. Y., & Yoo, T. S. (1997). The mutual relations of self-efficacy proximity of cosmetics to self and proximity of clothing to self. [The mutual relations of self - efficacy proximity of cosmetics to self and proximity of clothing to self]. *Journal of the Korean Society of Costume*, 32, 183-200.
- Cho, S. I. (2017). Trend Korea 2018: Consumption of 'Wag the dogs', lead by a WOLABAL generation *Seoul Ecomony*. Retrieved from <http://www.sedaily.com/NewsView/1OMGU866SK>
- Choi, J. H., & Lee, K. H. (2014). The effect of collage fashion illustration program on improving self-image. *Fashion & Textile Research Journal*, 16(2), 218-227.
- Choi, Y. M. (2010). *Easily written psychoanalytic theroy, focused on object-relation theory* Seoul: Hakjisa.
- Collier, A. (2011). *Using textile arts and handcrafts in therapy with women: Weaving lives back together*. Jessica Kingsley Publishers.
- Creswell, J. (2007). *Qualitative inquiry and research design* (H. S. Cho, Jung, S.W., Kim, J.S., Kwon, J.S. , Trans.). Seoul: Hakjisa.
- Cuddy, A. J., Wilmuth, C. A., & Carney, D. R. (2012). *The benefit of power posing before a high-stakes social evaluation*. Harvard Business School. Boston. Retrieved from <https://dash.harvard.edu/bitstream/handle/1/9547823/13-027.pdf?sequence=1%2520>
- Dahal, A., & Fertig, A. (2013). An econometric assessment of the effect of mental illness on household spending behavior. *Journal of Economic Psychology*, 37, 18-33.
- Dalley, T. (2008). *Art as therapy: An introduction to the use of art as a therapeutic technique*. Routledge.
- Diener, E. (1984). Subjective Wellbeing. *Psychological Bulleeting*, 95, 542-575. *Diener54295Psychological Bulltein1984*.

- Dogan, V. (2015). The effect of materialism and proximity of clothing to self on the ratio of feeling younger: implications for the consumption experiences of older people in Turkey. *International Journal of Consumer Studies*, 39(5), 564-573.
- Dolce, J. J., & Thompson, J. K. (1989). Interdependence theory and the client-therapist relationship: A model for cognitive psychotherapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 3(2), 111-122.
- Dubler, M. L. J., & Gurel, L. M. (1984). Depression: Relationships to Clothing and Appearance Self-Concept. *Home Economics Research Journal*, 13(1), 21-26. doi: 10.1177/1077727X8401300104
- Ebesutani, C., & Kim, M. (2013). The effects of music therapy and art therapy: A review *The Korean Journal of Health Psychology*, 18(4), 589-602.
- Farina, A., Burns, G. L., Austad, C., Bugglin, C., & Fischer, E. H. (1986). The role of physical attractiveness in the readjustment of discharged psychiatric patients. *Journal of abnormal psychology*, 95(2), 139-143. doi: 10.1037/0021-843X.95.2.139
- Feragen, K. B., Kvaalem, I. L., Rumsey, N., & Borge, A. I. (2010). Adolescents with and without a facial difference: the role of friendships and social acceptance in perceptions of appearance and emotional resilience. *Body Image*, 7(4), 271-279.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human relations*, 7(2), 117-140.
- Forestier, R. (2013). *All about art therapy* (I. J. Kim, Trans.). Chuncheon: Kangwon University Press.(Original work published 2007).
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). Objectification theory. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173-206.
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173-206.
- Frisch, M. B. (2006). *Quality of life therapy* (이. 최영희, Trans.). 서울: 시그마프레스.
- Frith, H., & Gleeson, K. (2008). Dressing the body: The role of clothing in sustaining

- body pride and managing body distress. *Qualitative Research in Psychology*, 5(4), 249-264.
- Gapinski, K. D., Brownell, K. D., & LaFrance, M. (2003). Body objectification and "fat talk": Effects on emotion, motivation, and cognitive performance. *Sex Roles*, 48(9-10), 377-388.
- Gerbner, G., & Gross, L. (1976). Living with television: The violence profile. *Journal of communication*, 26(2), 172-194.
- Ghalachyan, A., & MacGillivray, M. S. (2016). Designing headwear for women with chemotherapy-induced hair loss. *International Journal of Fashion Design, Technology and Education*, 1-11.
- Giorgi, A. (2004). *현상학과 심리학 연구* (장. 신경림, 박인숙, 김미영, 정승은 Trans.). Seoul: Hyunmoonsa.
- Goffman, E. (1959). The presentation of self in everyday life. *Garden City, NY*.
- Goin, J. M., & Goin, M. K. (1981). *Changing the body: psychological effects of plastic surgery*. Williams & Wilkins Baltimore.
- Goldenberg, J. L., McCoy, S. K., Pyszczynski, T., Greenberg, J., & Solomon, S. (2000). The body as a source of self-esteem: the effect of mortality salience on identification with one's body, interest in sex, and appearance monitoring. *Journal of personality and social psychology*, 79(1), 118.
- Graham, J. A., & Kligman, A. M. (1984). Cosmetic therapy for the elderly. *Journal of the Society of Cosmetic Chemists*, 35, 133-145.
- Hafstrom, J. L., Chae, J. S., & Chung, Y. S. (1992). Consumer decision-making styles: comparison between United States and Korean young consumers. *Journal of Consumer Affairs*, 26(1), 146-158.
- Hakami, E. (Producer). (2003, Nov. 1. 2017). What Not To Wear. Retrieved from <https://www.tlc.com/tv-shows/what-not-to-wear/>
- Hamilton, N. G. (2007). *Self and Others: Object relations theory in practice* (김. 김. 이. 공역., Trans.). Seoul: Hakjisa.
- Hanser, S. B. (2003). *The new music therapist's handbook* (J. I. Kim, Trans.). Seoul: Gunja Publisher. (Original work published 1999).
- Herbozo, S., & Thompson, J. K. (2006). Appearance-related commentary, body

- image, and self-esteem: Does the distress associated with the commentary matter? *Body Image*, 3(3), 255-262.
- Herbozo, S., & Thompson, J. K. (2009). Positive and negative appearance-related feedback and weight status. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 14(4), e234-e236.
- Hewitt, J. P. (1976). Self and society: A symbolic interactionist social psychology.
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: a theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94(3), 319.
- Horn, M. J., & Gurel, L. M. (1981). *The second skin*. Boston: Houghton Mifflin.
- Huang, J. S., Norman, G. J., Zabinski, M. F., Calfas, K., & Patrick, K. (2007). Body image and self-esteem among adolescents undergoing an intervention targeting dietary and physical activity behaviors. *Journal of Adolescent Health*, 40(3), 245-251.
- Hwang, J. S., & Kim, Y. H. (2005). *The Effect of Appearance Management on Body Image and Psychological Well-Being* Paper presented at the Korean Distribution Association.
- Hwang, J. S., & Kim, Y. H. (2006). The effect of appearance management on body image and psychological well-being. *Journal of the Korean Society of Costume*, 56(3), 143-155.
- Irving, L. M. (1990). Mirror images: Effects of the standard of beauty on the self-and body-esteem of women exhibiting varying levels of bulimic symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(2), 230-242.
- Ji, J. H. (2012). The effects of a beauty therapy program on demnated elders' cognitive function and mood change. [Research Paper : The Effects of a Beauty Therapy Program on Demented Elders` Cognitive Function and Mood Change]. *Journal of Korean Society of Cosmetology*, 18(2), 383-390.
- Johnson, K. K., Yoo, J.-J., Kim, M., & Lennon, S. J. (2008). Dress and Human Behavior A Review and Critique. *Clothing and Textiles Research Journal*, 26(1), 3-22.
- Joung, H.-M., & Miller, N. J. (2006). Factors of dress affecting self-esteem in older females. *Journal of Fashion Marketing and Management: An International Journal*, 10(4), 466-478.

- Ju, R. (2010). *Art therapy*. Seoul: Hakjisa.
- Jung, J., Lennon, S. J., & Rudd, N. A. (2001). Self-Schema or Self-Discrepancy? Which Best Explains Body Image? *Clothing and Textiles Research Journal*, 19(4), 171-184.
- Jung, J. G. (2013). *Therapeutic recreation*. Seoul: ShinJung.
- Kaiser, S. B. (1990). *The social psychology of clothing* (김진구, 김순심, 유은희, 이유경 & 이은숙, Trans.). 서울: 경춘사.
- Kalat, J. W., & Shiota, M. N. (2007). *Emotion* Belmont, CA: Thomson Wadsworth.
- Kalick, S. M. (1974). *Plastic surgery, Physical appearance and personal perception(Dissertation)*. Harvard University Boston.
- Kang, H. S. (2010). *All that psychology*. Seoul: Soulmate.
- Kang, M., & Johnson, K. K. (2010). Let's shop! Exploring the experiences of therapy shoppers. *Journal of Global Fashion Marketing*, 1(2), 71-79.
- Kang, M., & Johnson, K. K. (2011). Retail therapy: Scale development. *Clothing and Textiles Research Journal*, 0887302X11399424.
- Kates, M. (2007). *The relationship between body image satisfaction, investment in physical appearance, life satisfaction, and physical attractiveness self-efficacy in adult women*. Los Angeles: Alliant International University.
- Keery, H., Boutelle, K., van den Berg, P., & Thompson, J. K. (2005). The impact of appearance-related teasing by family members. *Journal of Adolescent Health*, 37(2), 120-127.
- Kelley, H. H., & Thibaut, J. W. (1978). *Interpersonal relations: A theory of interdependence*. New York: John Wiley & Sons.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social psychology quarterly*, 121-140.
- Kim, C. D. (2016). An introduction of counseling Retrieved Feb. 15, 2017, from http://www.kmooc.kr/asset-v1:SNUk+SNU701.429k+2016+type@asset+block/KCD_S04.pdf
- Kim, D. J., & Park, K. J. (2012). *Application and methods of music therapy*. Seoul: KyoYuk Academy.
- Kim, H. J. (2012). The effects of sociocultural attitudes toward appearance, appearance satisfaction, body-image, and self-esteem on interpersonal

- relationship ability of nursing students. *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, 18(1), 62-70.
- Kim, J. H., & Lennon, S. J. (2007). Mass media and self-esteem, body image, and eating disorder tendencies. *Clothing and Textiles Research Journal*, 25(1), 3-23.
- Kim, J. S. (2001). A review of object relations theory and its application in counseling. *the Korean Journal of Conseling*, 2(2), 327-343.
- Kim, K. S. (2008). *Assessment in music therapy*. Seoul: Hakjisa.
- Kim, S. H. (2012). *Critical art therapy*. Paju: Idam.
- Kim, S. H. (2017). Consumer looking for healthy foods: Focused on the well-being menu, *Sports Chosun Life*. Retrieved from <http://sports.chosun.com/news/ntype.htm?id=201711010100009500000304&servicedate=20171101>
- Kim, S. W., & Lee, M. S. (1999). Relationship between clothing behavior & depressive mood. *Journal of Korean Neuropsychiatric Association*, 38(6), 1245-1253.
- Kong, E. S., & Kim, E. J. (2010). The influence of make up program on the self-esteem and anxiety status of the elderly female dementia patients. *Journal of the Korean Gerontological Society*, 30(3), 815-830.
- Kong, Y. K. (2009). *Effects of appearance satisfaction and social support on psychological well-being : The effects of rejection sensitivity of as mediator*. (MS), HanYang university.
- Kukinews. (2015, October 23). Korea fell into depression, the food is known as "natural anti-depressant". Retrieved November 17, 2015, from <http://news.kmib.co.kr/article/view.asp?arcid=0009989613&code=61171811&cp=nv>
- Kwon, S. I. (2016). Fast walk 30 minutes every day, blow depression. May 9, 2017, from http://www.kormedi.com/news/article/1218666_2892.html
- Kwon, Y. S. (2010). *Critical views on the effect of art psychotherapy*. Paper presented at the meeting of the Koean Arts Psychotherapy Association, Yeosu, Gyeonggi-do.

- Lambert, M. J. (1992). Psychotherapy outcome research: Implications for integrative and eclectic therapists. *Handbook of psychotherapy integration, 1*, 94-129.
- Lambert, M. J. (2013). Outcome in psychotherapy: The past and important advances. *psychotherapy, 50*(1), 42-51.
- Langford, C. P. H., Bowsher, J., Maloney, J. P., & Lillis, P. P. (1997). Social support: a conceptual analysis. *Journal of advanced nursing, 25*(1), 95-100.
- Lee, H. O., & Ku, Y. S. (2006). A study on the motives of women's appearance-management behavior - Focusing on plastic surgery and obesity treatment *Fashion & Textile Research Journal, 8*(1), 113-122.
- Lee, I. S. (2015, November 11). Depression: a severe disease of the mind. . Retrieved November 17, 2015, from <http://news.kmib.co.kr/article/view.asp?arcid=0923315295&code=23111512&cp=nv>
- Lee, J. L., & Im, E. J. (2010). The perception and research on scalp and hair care in middle aged women *Journal of Korean Society of Cosmetology, 16*(3), 687-699.
- Lee, J. M., & Jang, H. S. (2013). A study on the body image and sense of psychological stability related to the outward appearance management *Journal of the Korean Society of Cosmetology, 19*(6), 1174-1185.
- Lee, J. Y. (2007). A Study on Appearance Management Behavior Related to Well-being Lifestyles of Women. *International Journal of Costume and Fashion, 7*(2), 1-17.
- Lee, S. E., Lee, Y., Ha, J., & Lee, J. (2015). *Fashion therapy research trends and proposal for enhancing happiness*. Paper presented at the Global Fashion Management Conference Florence.
- Lee, S. H., & Shim, J. Y. (2006). The effects of compulsive behavior related to appearance on body image *Journal of Fashion Business, 10*(2), 181-193.
- Linville-Shivel, D. (1987). *Single parent females' self esteem: the effectiveness of a fashion therapy intervention*. publisher not identified.
- Littrell, M. A., Damhorst, M. L., & Littrell, J. M. (1990). Clothing interests, body satisfaction and eating behavior of adolescent females: Related or

- independent dimensions? *Adolescence*, 25(97), 77-95.
- Littrell, M. B., & Eicher, J. B. (1973). Clothing opinions and the social acceptance process among adolescents. *Adolescence*, 8(30), 197.
- Masuch, C.-S., & Hefferon, K. (2014). understanding the links between positive psychology and fashion: a grounded theory analysis. *International Journal of Fashion Studies*, 1(2), 227-246.
- Mead, G. H. (1934). *Mind, self and society* (Vol. 111): Chicago University of Chicago Press.
- Mendelson, B. K., McLaren, L., Gauvin, L., & Steiger, H. (2002). The relationship of self-esteem and body esteem in women with and without eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 31(3), 318-323.
- Montazeri, A. (2008). Health-related quality of life in breast cancer patients: a bibliographic review of the literature from 1974 to 2007. *Journal of experimental & clinical cancer research*, 27(1), 32.
- Mulready, P. M., & Lamb, J. M. (1985). Cosmetics therapy for female chemotherapy patients. In M. R. Solomon (Ed.), *Psychology of fashion* (pp. 255-263). Lexington Lexington Books.
- Murasawa, H. (2002). Adornment and trasformation in makeup. *Fashion & Textile Research Journal*, 4(1), 5-10.
- Myers, T. A., & Crowther, J. H. (2009). Social comparison as a predictor of body dissatisfaction: A meta-analytic review. *Journal of abnormal psychology*, 118(4), 683.
- Nezu, A. M., Nezu, C. M., & D'Zurilla, T. (2016). *문제해결치료 매뉴얼* (이혜선, Trans.). 서울: 학지사
- O'Dea, J. A., & Abraham, S. (2000). Improving the body image, eating attitudes, and behaviors of young male and female adolescents: A new educational approach that focuses on self-esteem. *International Journal of Eating Disorders*, 28(1), 43-57.
- Oh, H. K. (2003). A study on body image, self-esteem and self-efficacy of female students in college *The korean Academic Society of Adult Nursing*, 15(2), 278-286.

- Oh, K. W., & Kim, H. S. (2011). The effect of social support for adolescents on self management, appearance satisfaction and fashion opinion leadership. *Family and Environment Research*, 49(10), 71-79.
- Palmeira, A. L., Minderico, C. S., Markland, D. A., Barata, J. T., Sardinha, L. B., Silva, M. N., . . . Serpa, S. O. (2009). Reciprocal effects among changes in weight, body image, and other psychological factors during behavioral obesity treatment: a mediation analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 6(1), 9.
- Pera, R., & Viglia, G. (2016). Exploring how video digital storytelling builds relationship experiences. *Psychology & Marketing*, 33(12), 1142-1150.
- Peto, A. (1972). Body image and depression. *The International Journal of Psychoanalysis*.
- Reilly, A., & Rudd, N. A. (2007). Stress and dress: Investigating the relationship between social anxiety and appearance management among gay and straight men. *Journal of homosexuality*, 52(3-4), 151-166.
- Reis, H. T., Wheeler, L., Spiegel, N., Kernis, M. H., Nezlek, J., & Perri, M. (1982). Physical attractiveness in social interaction: II. Why does appearance affect social experience? *Journal of personality and social psychology*, 43(5), 979.
- Rinn, W. E. (1984). The neuropsychology of facial expression: a review of the neurological and psychological mechanisms for producing facial expressions. *Psychological bulletin*, 95(1), 52.
- Roach-Higgins, M. E., & Eicher, J. B. (1992). Dress and identity. *Clothing and Textiles Research Journal*, 10(4), 1-8.
- Robinson, T. R. (2003). *Clothing behavior, body cathexis, and appearance management of women enrolled in a commercial weight loss program*.
- Rogers, C. (2012). *Client Centred Therapy (New Ed)*: Hachette UK.
- Rosen, J. C., Reiter, J., & Orosan, P. (1995). Cognitive-behavioral body image therapy for body dysmorphic disorder. *Journal of consulting and clinical psychology*, 63(2), 263.
- Rubin, L. R., Nemeroff, C. J., & Russo, N. F. (2004). Exploring feminist women's body consciousness. *Psychology of Women Quarterly*, 28(1), 27-37.

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- Ryu, I. S., & You, Y. D. (2006). Effects of the education program for pre-parents on self-esteem and parenting abilities- focused on 'Object relations theory'-. [Effects of the Education Program for Pre-parents on Self-Esteem and Parenting Abilities -focused on "Object Relations Theory"-]. *Journal of Family Relations*, 11(3), 253-281.
- Ryu, J. H., & Sung, K. S. (2008). A study of personal color therapy practice to skin care. *Fashion & Textile Research Journal*, 10(6), 1014-1022.
- Sarason, I. G., & Sarason, B. R. (1972). *Abnormal psychology*. Appleton-Century-Crofts New York.
- Schlenker, B. R. (1980). *Impression management*. Brooks/Cole Publishing Company.
- Schneider, D. J. (1974). Effects of dress on self-presentation. *Psychological Reports*, 35(1), 167-170.
- Schultz, H. (Producer). (2002, Nov. 1. 2017). Extreme Makeover. Retrieved from https://www.youtube.com/watch?v=ODD_Ba2Celg
- Seid, R. P. (1994). Too "close to the bone": The historical context for women's obsession with slenderness. *Feminist perspectives on eating disorders*, 3-16.
- Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology*, 2, 3-12.
- Sharma, U., & Black, P. (2001). Look good, feel better: beauty therapy as emotional labour. *Sociology*, 35(4), 913-931.
- Shin, H. Y., & Lee, I. J. (2000). Effect of the fashion therapy for the psychiatric patients (Part 1) *Journal of the Korean Society of Clothing and Textiles*, 24(7), 1088-1099.
- Smolak, L., & Stein, J. A. (2006). The relationship of drive for muscularity to sociocultural factors, self-esteem, physical attributes gender role, and social

- comparison in middle school boys. *Body Image*, 3(2), 121-129.
- Solomon, M. R. (2009). *Consumer behavior: In fashion*. Upper Saddle River, NJ: Pearson/Prentice Hall.
- Song, K.-J. (2009). The effects of perceptual body image and appearance management behavior on clothing behaviors. *Journal of the Korean Society of Clothing and Textiles*, 33(10), 1611-1621.
- Strupp, H. H. (1963). Psychotherapy revisited: The problem of outcome. *psychotherapy*, 1, 1-13.
- Tantleff-Dunn, S., Thompson, J. K., & Dunn, M. E. (1995). The Feedback on Physical Appearance Scale (FOPAS): questionnaire development and psychometric evaluation. *Eating Disorders*, 3(4), 332-341.
- Therapy. ((n.d.)).
- Thomas, J. E. (1976). *Effect of a fashion therapy program on the self-concept of institutionalized adolescent girls*. Oklahoma State University.
- Thompson, J. K., Heinberg, L., & Tantleff-Dunn, S. (1991). The physical appearance comparison scale. *The Behavior Therapist*, 14, 174.
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. American Psychological Association.
- Thompson, T. (1962). Fashion therapy. *journal of Home Economics*, 54(10), 835-836.
- Tiggemann, M., & Kuring, J. K. (2004). The role of body objectification in disordered eating and depressed mood. *British Journal of Clinical Psychology*, 43(3), 299-311.
- Turner, J. H., & Turner, P. R. (1978). *The structure of sociological theory*. Dorsey Press Homewood, IL.
- Weinberger, H. L., & Cash, T. F. (1982). The relationship of attributional style to learned helplessness in an interpersonal context. *Basic and Applied Social Psychology*, 3(2), 141-154.
- Williams, M. C., & Eicher, J. B. (1966). Teen-agers' appearance and social acceptance.
- Won, H. T. (1997). *Abnomal psychology*. Paju: Bobmunsa.
- Won, H. T., & Kwon, S. M. (2000). *Abnomal psychology general studies*. . Seoul:

Hakjisa.

- Wood-Barcalow, N. L., Tylka, T. L., & Augustus-Horvath, C. L. (2010). "But I like my body": Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women. *Body Image*, 7(2), 106-116.
- Xiao-xiao, H. (2013). A research on relationship between appearance satisfaction and subjective well-being among university students. *Journal of Jiamusi Education Institute*, 5, 218.
- Yoder, A., & Morgado, M. (1985). Clothing for the mentally retarded. *Journal of Home Economics*, 77(Part 1), 34-37.
- Yoh, E. A. (2015). Application of the fashion therapy to reduce negative emotions of female patients. . *The Research Journal of the Costume Culture*, 23(1), 85-101.
- Yoo, S. K., & Kim, Y. J. (2015). Mediation effects of the presence of meaning and the basic psychological needs in the relationship of the search for meaning and well-being. . *Korea Journal of Counseling*, 16(2), 53-75.
- Yu, J. H., & Son, H. J. (2010). Basic research on the development of kit and program for fashion psychotherapy. *The International Journal of Costume Culture*, 13(2), 67-81.
- Yuji, S. (2005). *인지행동치료*. 서울: 하나의학사.
- 강종구. (1986). *자아개념, 진로의식성숙 및 학업성취도가 직업부수집에 미치는 영향*. (석사), 서울대학교
- 고정민, 장현희, & 안성관. (2012). 비정상적인 네일에 대한 관리가 여성의 정서와 자아존중감에 미치는 효과. *대한피부미용학회지*, 10(1), 31-39.
- 권석만. (2000). *우울증*. 서울: 학지사.
- 김금순, & 유성모. (2010). 자기효능감 스트레스 대처능력 및 심리적. *뇌교육연구*, 6.
- 김기범, & 차영란. (2006). 여성의 화장을 통한 미(美)와 자기개념의 사회문화적 의미 분석. *한국심리학회지 : 여성*, 11(1), 107-123.
- 김미례. (2006). 기혼 여성의 생활스트레스와 우울의 관계: 사회적 지지의 매개효과. *상담학연구*, 7(3), 669-682.
- 김민자. (2013). *복식미학* 서울: 敎文社.
- 김보배. (2010). *퍼스널 이미지 컨설팅*. 서울: 경춘사.

- 김수미. (2009). 인문,사회과학편 : 패션잡지이용과 사회적 비교, 신체지각이 살찌는 것에 대한 두려움과 우울에 미치는 영향. *한국체육학회지-인문사회과학*, 48(2), 331-340.
- 김영찬, 이용숙, & 유창조. (2013). 대학 신규 교과목 개발을 위한 실행연구. *교육인류학연구*, 16(1), 65-100.
- 김은정, 오경자, & 하은혜. (1999). 기혼 여성의 우울증상에 대한 취약성: 스트레스 경험 및 대처과정을 중심으로. *한국심리학회지: 여성*, 4(1), 1-14.
- 김은주, & 이승희. (2013). 초등학생 자아탄력성과 정서행동문제의 관계 및 학업성취 수준별 차이. *정서·행동장애연구*, 29(2), 25-44.
- 김재숙, & 이미숙. (2001). TV 미디어가 청소년의 신체이미지에 미치는 영향. *한국의류학회지*, 25(5), 957-968.
- 김현순, & 김병석. (2007). 연구논문 : 자아존중감이 노인의 스트레스와 우울의 관계에 미치는 매개효과. *한국노년학*, 27(1), 23-37.
- 문희정, & 박길순. (2013). 연구논문 : 중년여성의 자기표현과 외모kompl렉스가 외모관리행동에 미치는 영향. *한국미용학회지*, 19(3), 532-544.
- 민지현. (2008). 논문 : 미디어 이용이 청소년의 외모지상주의와 신체변형욕구에 미치는 영향: 텔레비전 오락프로그램과 1인 미디어를 중심으로. *청소년문화포럼*, 19(0), 45-78.
- 박현우 (Producer). (2011, Nov. 1. 2017). let미인. Retrieved from <http://program.tving.com/otvn/letmein>
- 박혜원. (2013). 자기표현, 외모관리행동 및 외모만족이 심리적 안녕감에 미치는 영향. (국내박사학위논문), 전남대학교 대학원, 광주. Retrieved from <http://www.riss.kr/link?id=T13036849>
- 방효진. (2013). 여대생의 페디큐어관리행동에 따른 심리적 기대효과 연구. *대한피부미용학회지*, 11(4), 729-736.
- 배정희. (2008). 인간관계, 학습사 및 동기적 변인들이 학습된 무기력에 미치는 효과. *강원대학교 대학원 박사학위논문*.
- 배주연. (2013). 내담자가 경험한 첫 면접에 대한 질적 연구. *상담학연구*, 14(6), 3453-3476.
- 서윤경. (2003). 청소년의 외모만족도와 자존감 및 학업성취도와의 관계. *숙명여자대학교 교육대학원 석사학위논문*, 50-51.

- 성형모, 김정범, 박영남, 배대석, 이선희, & 안현의. (2008). 한국어판 백 우물 설문지 2 판의 신뢰도 및 타당도 연구. *생물치료정신의학*, 14(2), 201-212.
- 손은정. (2006). 대상화 경험이 여성의 정신 건강에 미치는 영향. *한국심리학회지 : 여성*, 11(4), 399-417.
- 송성화. (1985). *E. Goffman의 연극적 사회학에 대한 분석적 고찰*. (국내석사학위논문),梨花女子大學校 教育大學院, 서울. Retrieved from <http://www.riss.kr/link?id=T147830>
- 신기명. (1990). 학습된 무력감 진단척도의 개발에 관한 연구. *건국대학교 대학원 박사학위논문*.
- 신미연, & 이정윤. (2012). 외모에 대한 지각된 사회문화적 영향과 다이어트 행동의 관계: 신체상과 인지왜곡의 매개효과. *인지행동치료*, 12(2), 183-198.
- 신현영. (1987). *정상인과 정신질환자의 우울과 의복 디자인 선호도의 상관관계 연구* (석사), 건국대학교, 서울.
- 영남대학교미술치료연구회. (2011). *미술치료학 개론* Seoul: Hakjisa.
- 오경화, & 김현숙. (2011). 사회적 지지가 청소년의 자기관리, 외모만족도 및 유행의 사선도력에 미치는 영향. *Family and Environment Research*, 49(10), 71-79.
- 유범희. (1996). 인류의 15%, 일생에 한 번은 우울증에 빠진다-뇌신경 질환의 일종, 여자가 남자의 2 배. *과학동아*, 11(11), 130-133.
- 유희. (2009). 직장인의 프로페셔널 이미지와 전략적 외모관리. *가톨릭 대학교 대학원 박사학위논문*.
- 윤상훈, & 이해은. (2012). 정신장애인을 위한 미용치료 프로그램 "이미지-Up". [Beauty Therapy Program for Mentally Handicapped "Image-Up"]. *정신보건과 사회사업*, 40(1), 379-393.
- 윤순임, 이죽내, 김정희, 이형득, 이장호, 신희천, . . . 김정규. (1995). 현대상담·심리치료의 이론과 실제. *서울: 중앙적성출판사*.
- 이금룡. (1998). 외모가 청소년의 사회성에 미치는 영향에 관한 연구-서울 시내 중 고등학생들을 중심으로. *학생생활연구 (학생지도연구)*, 11(단일호).
- 이미숙. (2009). 청소년의 신체이미지, 사회적 자아개념과 의복행동간의 관계 연구. *한국의류학회지*, 33(3), 433-443.
- 이수현, & 박옥련. (2010). 연령별 소비자욕구에 따른 손톱화장행동과 기대효과의 차이. *한국인체미용예술학회지*, 11, 1-16.

- 이은영. (1997). 패션마케팅. 서울: 교문사, 234.
- 이은주. (2010). 대상화이론에 근거한 여대생의 섭식장애증상 경로모형 분석. *KJWHN(여성건강간호학회지)*, 16(1), 78-86.
- 이인자, 이경희, & 신호정. (2001). *의상심리*. 서울: 교문사.
- 이재화. (2010). 네일시술이 직장여성의 직무 및 가사 스트레스 경감에 미치는 효과. *조선대학교산업대학원 석사학위논문*.
- 이정란, & 임은진. (2010). 연구논문: 중년 여성의 특성에 따른 두피·모발 관리의 인식. *한국미용학회지*, 16(3), 687-699.
- 이지연, 황순택, & 이수경. (2000). 한국 아동인성검사 (KPI-C) 의 자아탄력성 척도 (ERS) 타당도 연구. *충북대학교 대학원 석사학위논문*.
- 이창식, 박미자, & 장은순. (2010). 조손가족 청소년의 스트레스 대처, 사회적 지지, 자아존중감이 우울에 미치는 영향. *한국가족관계학회지*, 15(1), 1-20.
- 이현옥, & 구양숙. (2009). 연구논문 : 사회적 자기효능감, 외모관심, 외모만족, 외모 관리행동에 관한 계층적 연구. *한국의류산업학회지*, 11(2), 271-277.
- 임경심, & 김진구. (1992). Pearl S. Buck 의 [The Goddess Abides] 에 나타난 복식의 분석. *복식*, 18, 351-359.
- 임미연. (2005). 화장행동과 헤어칼라 및 자의식이 사회·심리적 기대효과에 미치는 영향. [Effects of Make-up Behaviors, Hair Color and Self-Consciousness on the Level of Expected Social-Psychological Effect]. *한국의상디자인학회지*, 7(2), 121-135.
- 전연숙, & 김향숙. (2008). 연구논문: 건강증진행위, 피부건강관리 및 외모관리행동의 상관관계에 대한 연구-고등학생을 중심으로. *한국미용학회지*, 14(3), 985-991.
- 전준선. (2006). 고등학생의 외모만족도와 간접적으로 지각한사회적 지지 및 자기효능감의 관계. *서강대학교 교육대학원 석사학위논문*.
- 전지현, & 이미숙. (2014). 연구논문 : 미디어 관여도가 외모평가, 외모스트레스, 외모관리행동에 미치는 영향. *한국의류학회지*, 38(4), 518-527.
- 전혜정. (2015). *여중고생의 피부 및 메이크업이 심리적 안녕감에 미치는 영향*. (국내 석사학위논문), 숙명여자대학교 원격대학원, 서울. Retrieved from <http://www.riss.kr/link?id=T13707590>
- 정태연, 이장주, 박준성, 전경숙, 허성호, 김동수, . . . 안혜정. (2016). *사회심리학*. 서울: 학지사.

- 조근영. (1997). 광고모델의 신체적 매력의 수용자에 미치는 효과. *고려대학교 석사학위논문*.
- 조선명, & 고애란. (2001a). 보문 : 외모에 대한 사회, 문화적 태도와 신체이미지가 의복추구혜택에 미치는 영향 - 청소년기 여학생의 연령 집단별 차이 비교. *한국의류학회지*, 25(7), 1227-1238.
- 조선명, & 고애란. (2001b). 외모에 대한 사회. 문화적 태도와 신체이미지가 의복추구혜택에 미치는 영향-청소년기 여학생의 연령 집단별 차이 비교. *한국의류학회지*, 25(7), 1227-1238.
- 조익조. (2005). *미술치료에서 활용되는 콜라주 기법에 관한 연구*. (국내석사학위논문), 원광대학교 동서보완의학대학원, 익산. Retrieved from <http://www.riss.kr/link?id=T10038447>
- 주경숙. (2011). 청소년의 외모 만족도와 자존감이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 다요인 인성검사와의 관련성 탐색. *석사학위 논문, 서강대학교*.
- 진태경. (2010). *자기꾸미기를 중심으로 한 미술치료가 여성노인의 우울감과 신체만족도에 미치는 영향*. (국내석사학위논문), 동국대학교, 서울. Retrieved from <http://www.riss.kr/link?id=T11918787>
- 최섯별, & 엄인영. (2006). 싸이 월드에서의 인상관리와 정보의 통제. *정보사회와 미디어*(10), 1-30.
- 최선형. (2003). 지각된 제품 특성과 과시적 소비 성향이 패션명품관여에 미치는 영향. *한국의류학회지*, 27(2), 209-218.
- 최수경. (2011). 매스미디어가 여성의 의복과 메이크업 및 헤어이미지에 미치는 영향. [The Effect of Mass Media on Women's Clothing Image, Make-up Image and Hair Image]. *한국의상디자인학회지*, 13(2), 35-46.
- 최윤희. (2003). 스트레스, 통제소재 및 사회비교 경향성이 우울 정도에 미치는 영향. 카톨릭대학교 경기.
- 최의순, & 오정아. (2000). 산욕기 산모의 산후 우울증에 영향을 미치는 요인. *여성건강간호학회지 제 6*(3).
- 한동조, & 박길순. (2010). 참여관찰을 통해 살펴본 청소년들의 외모관리행동(제3보) -미용성형. *한국생활과학회 하계학술발표논문집*, 2010(0), 141-142.
- 허정록, & 김선형. (2012). 미용요법이 중년여성의 우울증 및 자아존중감에 미치는 영향. *한국인체미용예술학회지*, 13, 5-16.

- 홍근주, 김수미, 이범천, 이동희, & 안성관. (2009). 컬러테라피가 스트레스와 뇌파변화에 미치는 영향. *대한피부미용학회지*, 7(1), 51-59.
- 황순택, 구형모, & 김지혜. (2001). 자아탄력집단의 성격특질. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 20(3), 569-581.

<APPENDIX>

자아존중감 척도 (ISE)

	문항	전혀 그렇지 않다.	약간 그렇지 않다.	약간 그렇다.	아주 그렇다.
1R	나는 가끔 내가 다른 사람이었으면 하고 바란다.				
2R	나는 여러 사람 앞에서 이야기 하기가 힘들다.				
3R	나에게는 고쳐야 할 점이 많다.				
4	나는 큰 어려움 없이 마음을 결정할 수 있다.				
5	나는 다른 사람들과 재미있게 지낸다.				
6R	가족 중엔 나에게 관심을 보여주는 사람이 없다				
7R	나는 새로운 것에 익숙해지기까지 많은 시간이 걸린다.				
8	나는 친구들에게 인기가 있다.				
9R	우리 가족은 나에게 너무 많은 기대를 한다.				
10	우리 가족은 대체로 내 기분을 이해해 주는 편이다.				
11R	나는 매사를 쉽게 포기하는 편이다.				
12R	나는 비교적 남보다 행복한 편이다.				
13R	나의 생활은 뒤죽박죽이다.				
14	대체로 다른 사람들이 내 생각을 따라주는 편이다.				
15R	나 자신에 대해 별로 내세울 것이 없다.				
16R	나는 집을 나가 버리고 싶은 생각이 자주 든다.				
17R	종종 내가 하는 일이 뜻대로 되지 않는다.				
18R	나는 외모가 그리 멋진 편이 못된다.				
19	나는 할 말이 있을 때 대체로 그 말을 하는				

	편이다.				
20	우리 가족은 나를 잘 이해하고 있다.				
21R	다른 사람들에 비해서 나는 별로 사랑받지 못한다.				
22R	어떤 때는 가족들이 나를 미워하는 것 같다.				
23R	내가 하고 있는 일에 대해 실망을 느낄 때가 많다.				
24	나는 모든 것이 그다지 어렵게 생각되지 않는다.				
25R	나는 다른 사람들이 나에게 의지해도 될 만큼 강하지 못하다.				

자아존중감 검사의 4가지 하위영역 문항 분석과 채점

하위영역	문항번호	그렇다	아니다
자기비하	1, 3, 11, 15, 16		1, 3, 11, 15, 16
타인과의 관계	6, 7, 9, 10, 20, 21, 22	10, 20	6, 7, 9, 21, 22
지도력과 인기	2, 5, 8, 14, 18, 25	5, 8, 14	2, 18, 25
자기주장과 불안	4, 12, 13, 17, 19, 23, 24	4, 12, 19, 24	13, 17, 23

한국판 벡 우울척도(K-BDI)

1. 슬픔	①	나는 슬픔을 느끼지 않는다.
	②	나는 슬픔을 느낀다.
	③	나는 항상 슬프고 그것을 떨쳐버릴 수 없다.
	④	나는 너무나도 슬프고 불행해서 도저히 견딜 수 없다.
2. 미래에 대한 생각	①	나는 앞날에 대해 특별히 낙담하지 않는다.
	②	나는 앞날에 대해서 별로 기대할 것이 없다고 느낀다.
	③	나는 앞날에 대해 기대할 것이 아무것도 없다고 느낀다.
	④	나는 앞날은 암담하여 전혀 희망이 없다.
3. 실패에 대한 생각	①	나는 실패감 같은 것을 느끼지 않는다.
	②	나는 다른 사람들보다 실패의 경험이 더 많다고 느낀다.
	③	나의 살아온 과거를 되돌아보면 나는 항상 많은 일에 실패를 했다.
	④	나는 한 인간으로서 완전히 실패했다고 느낀다.
4. 현재의 일상	①	나는 전과 다름없이 일상생활에 만족하고 있다.
	②	나의 일상생활은 즐겁지가 않다.
	③	나는 더 이상 어떤 것에서도 실제적 만족을 얻지 못한다.
	④	나는 모든 것이 다 불만스럽고 지겹다
5. 죄의식	①	나는 특별히 죄의식을 느끼지 않는다.
	②	나는 많은 시간 동안 죄의식을 느낀다.
	③	나는 대부분의 시간 동안 죄의식을 느낀다.
	④	나는 항상 죄의식을 느낀다.
6. 죄와 벌	①	나는 내가 벌을 받고 있다고 느끼지 않는다.
	②	나는 내가 벌을 받을지도 모른다고 느낀다.
	③	나는 벌을 받아야 한다고 느낀다.
	④	나는 현재 내가 벌을 받고 있다고 느낀다.
7. 자신에 대한 생각	①	나는 내 자신에 대해 실망하지 않는다.
	②	나는 내 자신에 대해 실망하고 있다.
	③	나는 내 자신을 역겨워하고 있다.
	④	나는 내 자신을 증오한다.

8. 주의에 대한 시선	①	나는 내가 다른 사람보다 못하다고 생각하지 않는다.
	②	나는 나의 약점이나 실수에 대해 내 자신을 비관하는 편이다.
	③	나는 나의 잘못에 대해 항상 내 자신을 비난한다.
	④	나는 주의에서 일어나는 모든 잘못된 일에 대해 내 자신을 비난한다.
9. 자살	①	나는 자살할 생각 같은 것은 하지 않는다.
	②	나는 자살할 생각은 하고 있으나 실제 실행하지는 않을 것이다.
	③	나는 자살하고 싶다.
	④	나는 기회만 있으면 자살하겠다.
10. 울음	①	나는 전보다 더 울지는 않는다.
	②	나는 전보다 더 많이 운다.
	③	나는 요즈음 항상 운다.
	④	나는 전에는 자주 울었지만 요즘은 울래야 울 기력조차 없다.
11. 화	①	나는 전보다 화를 더 내지는 않는다.
	②	나는 전보다 쉽게 화가 나고 짜증이 난다.
	③	나는 항상 화가 치민다.
	④	전에는 화를 내게 했던 일인데도 요즈음은 화조차 나지 않는다.
12. 관심	①	나는 다른 사람에 대한 흥미를 잃지 않고 있다.
	②	나는 다른 사람들에게 흥미를 덜 느낀다.
	③	나는 다른 사람들에 대해서 거의 흥미를 잃었다.
	④	나는 다른 사람들에 대해서 완전히 흥미를 잃었다.
13. 결정	①	나는 전과 같이 결정하는 일을 잘 해낸다.
	②	나는 어떤 일에 대해 결정을 못내리고 머뭇거린다.
	③	나는 어떤 결정을 할 때 전보다 더 큰 어려움을 느낀다.
	④	나는 이제 아무 결정도 내릴 수가 없다.
14. 나의 모습	①	나는 전보다 내 모습이 나빠졌다고 느끼지 않는다.
	②	나는 내 용모에 대해 걱정한다.
	③	나는 남들에게 매력을 느끼게 할 용모를 지니고 있지 않다.
	④	나는 내가 추하고 불쾌하게 보인다고 생각한다.
15. 일	①	나는 전과 다름없이 일을 잘 할 수 있다.
	②	어떤 일을 시작하려면 전보다 더 힘이 든다.

	③	어떤 일을 시작하려면 굉장히 힘들이지 않으면 안된다.
	④	나는 너무 지쳐서 아무런 일도 할 수가 없다.
16. 잠	①	나는 전과 다름없이 잠을 잘 잔다.
	②	나는 전처럼 잠을 자지 못한다.
	③	나는 전보다 한두 시간 빨리 잠이 깨며, 다시 잠들기가 어렵다.
	④	나는 전보다 훨씬 빨리 잠이 깨며, 다시 잠들수가 없다.
17. 피곤	①	나는 전보다 더 피곤하지 않다.
	②	나는 전보다 더 쉽게 피곤해진다.
	③	나는 무슨 일을 하든지 곧 피곤해진다.
	④	나는 너무나 피곤해서 아무 일도 할 수가 없다.
18. 식욕	①	내 식욕은 전보다 나빠지지 않았다.
	②	내 식욕이 전처럼 좋지 않다.
	③	내 식욕은 요즘 매우 나빠졌다.
	④	요즘에는 전혀 식욕이 없다.
19. 몸무게	①	요즘 나는 몸무게가 줄지 않았다.
	②	나는 전보다 몸무게가 줄은 편이다.
	③	나는 전보다 몸무게가 많이 줄었다.
	④	나는 전보다 몸무게가 너무 많이 줄어서, 건강에 위협을 느낄 정도이다.
20. 나의 건강	①	나는 전보다 건강에 대해 더 염려하지는 않는다.
	②	나는 두통, 소화불량 또는 변비 등의 현상이 잦다.
	③	나는 내 건강에 대하여 매우 염려하기 때문에 제대로 일을 하기가 어렵다.
	④	나는 내 건강에 대해서 너무 염려하기 때문에 다른 일을 거의 생각할 수가 없다.
21. 이성에 대해서	①	나는 요즘도 이성에 대한 관심에 변화가 없다고 생각한다.
	②	나는 이전보다 이성에 대한 흥미가 적다.
	③	나는 요즘 이성에 대한 흥미를 상당히 잃었다.
	④	나는 이성에 대한 흥미를 완전히 잃었다.

패션테라피 프로토콜 2단계 <패션테라피 신청서> 예시

패션테라피 신청서

참가프로그램명:

신 청 일: 년 월 일

이름	(남, 여)	생년월일	년 월 일(만 세)	
소속			HP	
주소			email	
직업		종교	취미	
최종학력	무학(), 초졸(), 중졸(), 고졸(), 대졸(), 대학원졸(), 기타()			

가족사항	이름	관계	연령	학력	직업	동거여부	친밀도

*다음 사항에 대하여 가능하면 자세하게 써주십시오.
1. 패션테라피에 참가하게 된 동기는 무엇입니까?
2. 패션테라피에 대하여 어떻게 알고 계십니까?
3. 패션테라피에 참가하면서 기대하는 것은 무엇입니까?
4. 이전에 개인상담이나 집단 상담을 받아본 경험이 있습니까?(있다면 언제 어디서 어떤 이유로 받았는지 구체적으로 적어 주십시오)

관찰평가지침서

■ **사회적 상호작용수준: 패션테라피 전 및 후에 측정함**

타인과의 의사소통 중 얼굴 찡그림이나 타인을 외면함
타인의 의견에 귀를 기울이고 동조함
미소짓거나 타인에 대한 시선 접촉함

■ **정서수준: 패션테라피 전 및 후에 측정함**

우울한 표정과 경직된 태도
관심과 친근함, 행복감을 드러내는 긍정적인 단어의 사용
좌절이나 분노 등 부정적인 단어의 사용

■ **패션능력수준: 패션테라피 전 및 후에 측정함**

패션에 대한 관심 상태
패션에 대한 지식 상태
착용한 의복의 코디 수준 정도

■ **행동수준**

패션의 변화 수준(화장, 코디, 헤어스타일 등 다방면)
자세의 변화 수준(유연하고 편안한 상태)

진단 평가 내용(전, 후 측정)

1. 사회적 상호작용수준	-2	-1	0	1	2
2. 정서수준	-2	-1	0	1	2
3. 패션능력수준	-2	-1	0	1	2
4. 행동수준	-2	-1	0	1	2

패션테라피 프로토콜 4단계 <상담의뢰자 평가 활용 가이드> 예시

영역 평가 접근
1. 상담의뢰자의 약점 영역(예:사회 기술, 정서 조절 문제,기분 불안정, 성격문제 등)
2. 상담의뢰자의 감정 영역(예:희망,감사,용기,높은 지능,건강한 성격 등, 패션 코디 능력,패션 지식)
3. 상담의뢰자 환경의 결손이나 파괴성(예:경제적 어려움,학대나 차별, 편견 노출)
4. 상담의뢰자 환경의 강점이나 자원(예:경제적 여유, 지지적 관계,성공 기회,안정된 고용)

패션테라피 프로토콜 4단계 <목적, 목표, 전략에 대한 패션테라피> 예시

목적	목표	전략
인간관계 어려움 극복	가정에서나 사회에서나 꾸밈을 통한 준거집단에의 소속으로 생활하는데 필요한 능력 개발하기	집단 안에서 상호간의 긍정적 피드백을 위한 집단 패션테라피를 시행.
낮은 자존감 개선	자신을 사랑하며 꾸밈으로써 나에 대한 존중과 부정적인 생각하기 않고 긍정적인 측면을 바라보기	개별 패션테라피를 시행하며 이와 동시에 매장으로 행동적 측면의 리테일 테라피 시행
	패션 아이템을 통한 나 자신을 찾기	개별 패션테라피를 시행하며 파격적 패션 아이템을 활용한 패션쇼 전략을 시행

패션테라피 집단 상담 case note

상담사 :

회기 session # : 장소 place:

날짜 date:시간 time:

집단원 members of the group:

1. 집단 상담의 목표 goal of group counseling

- 예:나에게 맞는 컬러를 찾는다.

2. 프로그램 program

- 예:나만의 컬러 찾기
- 자신에게 맞는 컬러를 찾고 실제로 매칭하면서 경험하면서 느껴졌던 마음과 생각을 이야기 하기

3. 평가 assessment

- 예:나만의 색깔 찾기를 통해 자신에게 어울리는 컬러를 찾고,그에 맞게 메이크업을 어떻게 하는지 배우며,실제로 해보고,자신과 타인의 변화를 보면서 의욕과 활력이 그룹원과 그룹에 생겨나게 되었고,그러한 경험 속에서 무기력했던 자신의 모습을 인식하게 되었다.

4. 결과 results

- A는 집안 사정으로
- B는

5. 다음 회기 계획 next plan

- 예: 스타일링

패션테라피 프로토콜 6단계 <패션테라피 최종 평가서> 예시

패션테라피 최종 평가서	
상담의뢰자	A는 학생으로....
환경	△△공간에서 매주 화요일 ○시~○시까지 만남 XX동안 계속 진행
치료목표	1. 인간 관계 어려움의 극복 2. 낮은 자존감 개선 3.
절차	1. 나만의 컬러 찾기 2. 메이크업 3. 코디네이션 4. 헤어케어
최종평가	질문지 기술 ⇒ 상담의뢰자의 변화에 대한 생각은 어떠한지 ⇒ 주변에서의 반응은 어떠한지 ⇒
	설문지 ⇒ K-BDI ⇒ SEI ⇒ 행복감
결론	치료초기보다 치료 종료시 긴장감이 감소하였으며 대인관계가 개선되었다.

Abstract

Protocol Development of the Study of Fashion Therapy Mechanism

Lee Sae Eun

Dept. of Textiles, Merchandising and Fashion Design

The Graduate School

Seoul National University

The lookism that pursues external beauty has become prevalent in modern society, and social comparison causes victims to view themselves negatively. As a result, their self-esteem may become impaired, and in severe cases, depression and social phobia can occur. Because fashion is a social behavior that utilizes fashions and it always coexists with the second skin, fashion can be used as therapy tools. Recently, TV programs such as Extreme Makeover (United States), What Not to Wear (UK), and Let Beauty (Korea) have presented the use of fashion as a therapy to improve one's self-esteem, social acceptance, and subjective well-being. Treatments (e.g., music therapy, art therapy, and play therapy) have also emerged as ways to

restore mental health, leading to the demand for fashion as therapy. This study examines the effectiveness of fashion as therapy; it suggests and highlights opportunities to create new jobs by boosting the social responsibility of the fashion industry and developing the professional field of fashion therapy. The lack of previous studies on fashion therapy suggests the need for the creation of a fashion therapy system model through exploring similar studies to build a theoretical base. In particular, I adapted fashion therapy mechanisms from sociological theory, including dramaturgical theory, symbolic interaction, and reciprocal determinism. I also derived the fashion therapy mechanism from psychotherapy theory including cognitive behavior therapy, person-centeredness therapy, and object relations theory. Five women who suffered from psychological conditions, such as depression and anxiety, were given a fashion therapy program to analyze the proposed fashion therapy system model created based on the literature review. I conducted seven weeks of fashion therapy programs followed by quantitative measurement and qualitative interviews before, during, one month after, and three months following the programs. I conducted a phenomenological qualitative analysis on the interview responses, and the results are as follows. Stress factors that can be treated by fashion therapy have significant personal and social factors. The personal factors comprised of physical problems, family relation problems, and a desire for beauty, whereas the social factors comprised social comparison and suppression. Symptoms of stress included reduced self-esteem, other focused orientations,

interpersonal avoidance, low self-control, negative emotions, depression, anxiety, and rigidity of mind, including high standards and unacceptance. The mechanism of fashion therapy is encouragement, induction of cognition change and self-expression. The encouragement included encouragement from experts and positive feedback. The induction of cognition change included changing one's view of the other focused orientations, self-reflection and changing of standards. The self-expression included self-discovery and grooming.

The subjects' immediate response to these mechanisms also revealed changes in valuation of life, environmental dominance, stimulation of orientation, and experience of catharsis. The effects of fashion therapy were identified as emotional, cognitive, social, and behavioral changes. The outcomes of fashion therapy were determined by the subjects' emotional changes (e.g., positive emotions and achievements), cognitive changes (e.g., self-concept development, self-esteem improvement, expansion of vision, and improved confidence in other areas), social changes (e.g., comfort of interpersonal relations and improvement of social skill), and behavioral changes (e.g., challenge of fashion items and shopping).

Through this study, I empirically verified the positive impact of fashion therapy, which was previously neglected in the literature; I confirmed that fashion is a therapy tool that can be integrated into counseling. Interdisciplinary research in art therapy, psychological counseling, and clothing studies have made it possible to broaden the field of clothing research. In addition, the proposal of a fashion therapy

system model has the academic significance of being the basis of potential follow-up studies. The practical implications of this study are the creation of fashion therapist jobs and the proposal of a protocol and style that can be used in practice. If fashion companies use fashion therapy as a marketing strategy, it could be improve brand authenticity and allow the brand to escape the negative image of the fashion industry. Limitations and suggestions for follow-up studies are as follows. Only five people participated in the study due to difficulties in recruiting subjects. Therefore, further studies need to be conducted to recruit a larger sample size for a longer time. In addition, the effect of each subsection of fashion therapy requires further study because they have not yet been examined. In fact, because fashion therapy does not yet exist, there are many difficulties to proceeding. Fashion therapy should be established carefully through accumulation of knowledge of counseling therapy. Finally, this study focused on improvement of the negative aspects of fashion. Introducing fashion therapy to the general public through positive psychology may help diversify its applications.

Keywords : fashion therapy, dramaturgical theory, symbolic interaction, and reciprocal determinism, cognitive behavior therapy, person-centeredness therapy, object relations theory, fashion therapy protocol

Student Number : 2009-31044

심의결과 통보서

수신

책임연구자	이름: 하지수	소속: 생활과학대학 의류학과	직위: 교수
지원기관	한국연구재단		

과제정보

승인번호	IRB No. 1510/002-006		
연구과제명	패션 테라피 재조명: 복식행동을 이용한 사회적 가치 창출의 이론적·실천적 토대 확립		
연구종류	학술 연구, 학위 논문 연구, 설문조사, 면담(FGI 포함)		
심의종류	신속심의		
심의일자	2015-10-16		
심의대상	연구계획서(재심의), 연구참여자용 동의서 또는 동의서 면제 사유서, 연구참여자 모집 광고, 재심의 답변서		
심의결과	승인		
승인일자	2015-10-16	승인유효기간	2016-10-15
정기보고주기	12개월		
심의의견	1. 심의결과 제출하신 연구계획에 대해 승인합니다. 2. 연구자께서는 승인된 문서를 사용하여 연구를 진행하시기 바라며, 만일 연구진행 과정에서 계획상에 변경사항 (연구자 변경, 연구내용 변경 등)이 발생할 경우 본 위원회에 변경 신청을 하여 승인 받은 후 연구를 진행하여 주십시오. 3. 유효기간 내 연구가 끝났을 경우 <u>종료 보고서를 제출</u> 하여야 하며, 승인유효기간 이후에도 연구를 계속하고자 할 경우, <u>2016-09-15까지</u> 지속심의를 받도록 하여 주십시오.		
검토의견	계획서 검토 의견 - 보완 사항 확인함 동의서 검토 의견 - 수정 사항 확인함 기타 검토 의견 - 모집 문건에 수정 내용 확인함. - 동의서, 모집 문건 등에 연구 일정을 수정해 주신 후 사무국으로 제출해 주십시오. 일정이 수정된 서류를 최종본으로 하여 처리하겠습니다.		

2015년 10월 16일

서울대학교 생명윤리위원회 위원장

